'వెడ్డింగ్' స్పెషల్

డిసెంబర్ 2017 | ₹30

గృహశోభ

Grihshobha

ప్రకృతి అందాలతో అలరించే 'బొగథ' జలపాతం

బ్రైడల్ మేకప్ ట్రెండ్స్

వెరైటీ వంటకాలు

'అనుపమా పరమేశ్వరన్'తో ఇంటర్వ్యూ

గృహశోభ 'వెడ్డింగ్' స్పెషల్

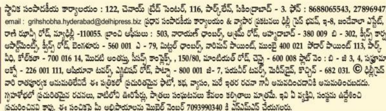
ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్: పరేష్ నాథ్

డిసెంబర్ 2017 | సంచిక - 180



మోడల్: అనన్య ఫోటోగ్రాఫర్ : తవన్ ధర్

వ్యవస్థాపకులు విశ్వనాథ్ (1917-2002)



స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3. ఫోన్ : 8688065543, 27896947, email : grihshobha.hyderabad@delhipress.biz ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-8, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణీ ఝాన్సీ రోడ్, న్యూఢిల్లీ -110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగళూరు - 560 001 ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారిమన్ పాయింట్, ముంబై 400 021 పోదార్ పాయింట్ 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కతా - 700 016 14, మొదటి అంతస్తు, సీపస్ కాంప్లెక్స్, , 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 జి- 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్‌డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను మొబైల్ నెంబర్ 7093990340 కి ఎస్ఎమ్ఎస్ చేయగలరు.

ఎయిర్ మెయిల్ ఛార్జీలు	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరి సార్క్ దేశాలు	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరి యూరప్ & సౌత్ అమెరికా	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరి సార్క్ దేశాలు
1 సంవత్సరం	120 డాలర్లు	220 డాలర్లు	140 డాలర్లు
2 సంవత్సరాలు	240 డాలర్లు	420 డాలర్లు	275 డాలర్లు
3 సంవత్సరాలు	360 డాలర్లు	630 డాలర్లు	410 డాలర్లు

ధర : కాపీ ఒకటి రూ.30/-
సంవత్సర చందా : 240 రూ.
2 సంవత్సరాలకు : 450 రూ.
3 సంవత్సరాలకు : 630 రూ.

విదేశాల్లో ప్రతి కాపీకి 75 సైసలు అదనం. వార్షిక చందా : (విమానం ద్వారా) సంవత్సరానికి 35 US డాలర్లు 2 సంవత్సరానికి 55 US డాలర్లు 3 సంవత్సరానికి 75 US డాలర్లు

ఢిల్లీ ప్రెస్ పత్ర ప్రకాశన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కోసం ప్రచురణ, ముద్రణకర్త పరేష్‌నాథ్ ద్వారా పీఎస్ పీసీ ప్రెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, డీఎల్ఎఫ్ - 50, ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా, ఫరీదాబాద్, హర్యానా - 121003 : ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ-8, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీలో ముద్రణ, ఇ-8 ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ నుంచి ప్రచురితం. Editor, Publisher & Printer **PARESH NATH**. Printed at PS PC Press Pvt. Limited, DLF-50, Industrial Area, Faridabad, Haryana - 121003, Delhi Press, E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110055 and Published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Pvt. Ltd. E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110055.
వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్ట్/మనిఆర్డర్ ద్వారా మాత్రమే 'ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' పేరు మీద ఇ - 8, జండేవాలా ఎస్టేట్ న్యూఢిల్లీ - 110 055 చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వివిపి ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

లెగ్‌వేర్‌తో ఫ్యాషనబుల్ స్టైల్ కోసం liva ఫ్యాబ్రిక్ డ్రెస్సులు

LIVA ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన ఫ్లూయిడ్, సాఫ్ట్ పలాజోస్, హేరమ్ ప్యాంట్స్, లెగ్గింగ్స్‌ను మిక్స్ అండ్ మ్యాచ్ చేసి మీకు మీరే స్టైలిస్ట్ అవ్వండి

లుక్ 3

డెనిమ్ షర్ట్ డ్రెస్‌తోపాటు LIVA ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన కంఫర్టబుల్ లెగ్గింగ్స్ ధరించి, నడుముకు వెడల్పైన బెల్ట్ పెట్టుకోండి. దీంతో మీరు డిన్నర్ పార్టీలో ఆకర్షణీయ వ్యక్తిగా నిలిచిపోతారు.



లీవా ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన లెగ్గింగ్స్ : ప్రిజ్మా

మనం ఎప్పటి నుంచో కేవలం ఫ్యాషనబుల్‌గా కాకుండా పర్యావరణానికి అనుకూలంగా కూడా ఉండే ఫ్యాబ్రిక్స్ కోసం వెతుకు తున్నాం కదా? LIVA ఫ్యాబ్రిక్ ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్‌కి చెందిన బ్రాండ్. ఇది రెన్యువబుల్ ఉడ్ రిసోర్సెస్‌తో తయారైంది. ఇది వంద శాతం నేచర్ బేస్డ్. LIVA ఫ్యాబ్రిక్‌ను అన్నింటికంటే ప్రత్యేకంగా నిలిపేది ఏమిటంటే దీని ఫ్లూయిడిటీ. ఇదే దీన్ని ఆఫీసు మొదలుకుని సాయంత్రం పార్టీల వరకు సౌకర్య వంతమైన ఎంపికగా మార్చే సింది. LIVA ను మీరు ఆఫీస్ వేర్ నుంచి సాయంత్రం పార్టీల వరకు అన్నింటిలో వాడుకోవచ్చు.



లీవా ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన పలాజోస్ : లైరా

లుక్ 1

సాధారణమైన-టాప్ ధరించటానికి బదులు మీ లోపలి చలాకీతనాన్ని వ్యక్తం చేసేందుకు LIVA ఫ్యాబ్రిక్ గల ఫ్రింజ్డ్ స్టోల్‌ను ర్యాప్ చేయండి. దీన్ని జా మెట్రిక్ ప్రింట్ గల ఫ్లూయిడ్ పలాజోస్‌తో ధరించండి. ఇక దీంతో మీరు ఏదైనా బ్రంచ్ డేట్‌కు సిద్ధమైనట్లే.



లీవా ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన పలాజోస్ : లైరా

లుక్ 2

మీ దేశీ లుక్‌ను గ్లామరస్‌గా చేసేందుకు రెగ్యులర్ కుర్తీని LIVA ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన ప్రింటెడ్ పలాజోస్‌తో ధరించండి. దీంతో మీరొక ఏంజెల్‌లా మారిపోతారు.

ఏ మహిళ వార్డ్‌రోబ్ అయినా పలాజోస్, లెగ్గింగ్స్, హేరమ్ ప్యాంట్స్ వంటి లెగ్‌వేర్ సెలక్షన్స్ లేకుంటే అసంపూర్ణమే. కానీ మీకు తెలుసా? ఈ లెగ్‌వేర్స్‌ను వేర్వేరు విధాలుగా ధరించి ఫ్యాషనబుల్ లుక్స్ పొందవచ్చు. మీరు కేవలం కుర్తీతోనేగాక డెనిమ్ షర్ట్‌తోపాటు ధరించి ట్రెండీ లుక్ పొందగలిగే పలాజెస్ లేక లెగ్గింగ్స్ గురించి ఒకసారి ఆలోచించండి. ఈ సీజన్‌లో మీ ఫ్యాషన్ స్టైలిస్ట్ మీరే అవ్వండి. మీ ఔట్‌ఫిట్స్‌లో LIVA ఫ్యాబ్రిక్ సహాయంతో కొత్తదనం నింపండి. LIVA ఫ్యాబ్రిక్ మీ లెగ్‌వేర్‌ను ఆకర్షణీయంగా మలిచేందుకు ఆరు స్టైలిష్ విధానాలను అందిస్తోంది.

లుక్ 4

ట్రెండీ స్ట్రయిప్డ్ షర్ట్‌తో పాటు ఫ్లెయిర్ LIVA ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన పలాజోస్ ధరించి, మీరు ఆఫీసు నుంచి పార్టీల వరకు వెరైటీ లుక్స్ పొందొచ్చు.



లీవా ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన పలాజోస్ : గో కలర్స్

లుక్ 6

మీ LIVA ఫ్యాబ్రిక్ హేరమ్ ప్యాంట్స్‌ను స్టైలిష్ సీక్వెండ్ జాకెట్‌తో ధరించండి. దీంతో డ్యాన్స్ ఫ్లోర్‌తో మీరు మెరిసిపోతారు.



లీవా ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన హేరమ్ ప్యాంట్స్ : గో కలర్స్

లుక్ 5

మీ కార్పొరేట్ లుక్‌ను ప్రత్యేకంగా చేసుకునేందుకు యాంకిల్ లెన్త్ LIVA ఫ్యాబ్రిక్ లెగ్గింగ్స్ రెగ్యులర్ కుర్తీతో ధరించండి.



లీవా ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన లెగ్గింగ్స్ : ప్రిజ్మా

హెయిర్ అండ్ మేకప్ : జీన్ క్లాడ్ బిగిన్

LIVA ఫ్యాబ్రిక్‌తో చేసిన కలెక్షన్స్ ఇక్కడ లభిస్తాయి.

GO COLORS! happy legs
Gocolors.com

My Life My Lyra
Mylyra, Myntra, Jabong, Amazon, Flipkart, Paytm

Prisma
Myprisma.in

పూలు ముళ్ళు



నవంబర్ నెల 'గృహశోభ' సంచిక ఎంతో ప్రత్యేకంగా ఉంది. 'ఛలోక్తులు' నవ్వు పుట్టించాయి. కథలు ఆలోచింపచేసేలా ఉన్నాయి. 'అమ్మ అడుగు జాడలు' కథ కరుణ రసామృతంతో నిండిపోయింది. 'ఫ్యాషన్' కబుర్లు, 'పర్యాటక' విశేషాలు అలరించాయి. అందమైన కేశ సంపద కోసం మంచి హెయిర్ స్టయిల్స్ సూచించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ యాత్రా విశేషాలు ప్రకృతి సౌందర్యం, భవన విలాసంతో అలరించటమేగాక ఆధ్యాత్మిక సంతృప్తినిచ్చాయి.

- డా॥ శివభూషణం, కర్నూలు

●

'గృహశోభ' నవంబర్ సంచిక కలర్‌ఫుల్‌గా ఆకట్టుకుంది. 'కథలు', 'శీర్షికలు' అలరించాయి. ఉత్తరప్రదేశ్ టూరిజం, 'రకూల్ ప్రీత్‌సింగ్' ఇంటర్వ్యూ, విశేషాలు బాగున్నాయి. స్టైలిష్ డ్రెస్సుల అందాలు చూడముచ్చటగా ఉన్నాయి. 'క్యాబేజ్ కప్స్', 'టొమాటో కాయిన్స్' తదితర వంటకాలు నిజంగా నోరూరించేలా ఉన్నాయి. సమయానికి తగినట్లు చేసుకునే మేకప్, గ్లామరస్ గర్ల్‌గా కనిపించే ఉపాయాలు ఎంతో ప్రయోజన కరంగా ఉన్నాయి. రింగుల జుట్టుతో స్టైలింగ్ చేసుకునే విధానం బాగుంది. షాంపూని ఎంచు కోవటంలో జాగ్రత్తల గురించి కొత్త విషయాలు తెలియచేసారు.

- శ్రావణి. ఎమ్.హైదరాబాద్

●

అమూల్యమైన శీర్షికలు, కథలు, ప్రత్యేక ఆర్టికల్స్‌తో నవంబర్ 'గృహశోభ' సంచిక నిండుగా ఉంది. అందాన్ని మెరిపించే బ్యూటీ క్యాలెండర్ చాలా సృజనాత్మకంగా ఉంది. రింగుల జుట్టుతో చేసుకునే హెయిర్ స్టయిల్స్ ఆకర్షణీయంగా ఉన్నాయి. గ్లామరస్ గర్ల్ ఫన్ మేకప్ అదిరి పోయింది. 'అమ్మ అడుగు జాడలు', 'ఆమె దారి అడ్డదారి' కథలు గుండె లోతుల్ని తడిమేలా ఉన్నాయి. నోరూరించే రుచుల అపూర్వమైన వంటకాలు వారెవ్వా అనిపించాయి. మనుషులతో పోలిన చీమల ప్రపంచం ఆసక్తిగా, ఆశ్చర్యం కలిగించేలా ఉంది.

- స్వాతి గుప్తా, వైజాగ్

●

ఆసక్తికరమైన కథలు, శీర్షికలతో నవంబర్ 'గృహశోభ' అందరినీ అలరించింది. ప్రత్యేకంగా మీరు అందించిన అనేక రకాల వెరైటీ వంటకాలు భలేగా ఉన్నాయి. చూడగానే నోరూరిపోతోంది. ఆధునికత, సంప్రదాయాల సమన్వయంతో నిత్యం పర్యాటకులను ఆకట్టుకునే ఉత్తరప్రదేశ్ అందాలు కనువిందు చేసాయి. 'ఆమె దారి అడ్డ దారి' కథ చక్కని గుణపాఠం నేర్పిస్తుంది. 'రకూల్ ప్రీత్‌సింగ్' ఇంటర్వ్యూ చాలా ఆసక్తికరంగా ఉంది. చిమ్నీల ఎంపిక వివరాలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి.

- స్పందన.వై, వరంగల్

●

నవంబర్ 'గృహశోభ' పత్రిక బోలెడన్ని కొత్త 'శీర్షికలు', 'కథలు', 'వ్యాసాల'తో ఆకట్టుకుంది. 'చట్టాలు చేయగానే సరిపోదు', సంపాదకీయ వ్యాసం సామాజిక పరిస్థితులను చక్కగా విశ్లేషిం చింది.

మహిళలపై వేధింపులు, అత్యాచారాల కేసుల్లో శిక్షలు త్వరగా పడకపోవటమే ఇవి పెరగ టానికి కారణం. చట్టాలు ఎన్ని చేసినా తీర్పులు త్వరగా వెలువడి దోషులకు సత్వరం శిక్షలు పడకపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. మహిళల సంరక్షణ కోసం చట్టాలతోపాటు, సామాజికంగా భద్రతా చర్యలు కూడా తీసుకోవాలి.

- దీప్తి.పి, కరీంనగర్

●

'గృహశోభ' నవంబర్ సంచిక రంగు రంగుల చిత్రాలు, 'శీర్షికలు', 'కథలు' 'ఫ్యాషన్' కబుర్లు, 'ఘుమఘుమలాడే వంటకాల'తో అబ్బుర పరిచింది. 'సంపాదకీయం'లో 'చట్టాలు చేయగానే సరిపోదు' వ్యాసం బాగా ఆలోచింపచేసింది.

శరీరాకృతికి తగ్గట్టు దుస్తులను ఎంచుకునే ఉపాయాలు ఫ్యాషన్‌ను ఫాలో అయ్యే అమ్మాయిలకు డ్రెస్సింగ్ విషయంలో దిక్సూచిలా పని చేస్తున్నాయి. అందాల్ని మెరుగులు దిద్దుకునే బ్యూటీ క్యాలెండర్ సరికొత్తగా, చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంది. 'గ్లామరస్ ఫన్ మేకప్', 'షాంపూ' ఎంపిక శీర్షికలు కొత్త విషయాలను తెలియచెప్పాయి.

- సుగుణ, హైదరాబాద్

●

నవంబర్ 'గృహశోభ' సంచిక ఎన్నో సరికొత్త విషయాలను తీసుకొచ్చింది. 'శీర్షికలు', 'కథలు' బాగున్నాయి. 'ఛలోక్తులు' కడుపుబ్బా నవ్వించాయి. నోరూరించే వంటకాలు చాలా వెరైటీగా ఉన్నాయి. మనుషులతో పోలిన చీమల ప్రపంచం చాలా గమ్మత్తుగా అనిపించింది. నిజంగా చీమల్లో ఇన్ని గొప్ప తెలివితేటలు ఉన్నాయా అనిపించింది. దాంపత్యంలో పాత హామీలు మరిచి కాలాను గుణంగా సర్దుకుపోయే తత్వం అలవాటు చేసు కుంటే కలిగే ప్రయోజనాలు అనేకం. ఈ విషయాన్ని ఎంతో విశ్లేషణాత్మకంగా అందించి నందుకు కృతజ్ఞతలు. 'రకూల్ ప్రీత్ సింగ్' ఇంటర్వ్యూ విశేషాలు బాగున్నాయి.

- రచన, ఒంగోలు

●

అందాన్ని మెరిపించే 'ఫ్యాషన్', 'మేకప్', 'బ్యూటీ' శీర్షికలతోపాటు అలరించే కథలతో 'గృహశోభ' నవంబర్ సంచిక చాలా బాగుంది. బ్యూటీ క్యాలెండర్ అన్ని సీజన్లలో అందాన్ని సంరక్షించుకునేందుకు తిరుగులేని మార్గదర్శిలా ఉపయోగపడుతుంది.

'అమ్మ అడుగు జాడలు', 'ఆమె దారి అడ్డదారి' కథలు ఆసక్తికరంగా చదివించాయి. ఈ రెండు కథల్లో లోలోపల జీవితానికి చక్కని గుణపాఠాలు దాగి ఉన్నాయి. శరీరానికి తగినట్లు దుస్తుల్ని ఎంచుకునే ఉపాయాలు చాలా బాగున్నాయి.

- పి. కళావతి, సికింద్రాబాద్

●

బోలెడన్ని వెరైటీ వంటకాలు 'నవంబర్' సంచికలో హైలైట్‌గా నిలిచాయి. 'మ్యాంగో', 'వెజ్ ర్యాప్', 'క్యాబేజ్ కప్స్', 'టొమాటో కాయిన్స్' అన్ని రుచుల్లో పోటీ పడుతున్నాయి. కథలు మూడూ ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. ఉత్తరప్రదేశ్ పర్యాటకం ఆహ్లాదభరితంగా ఉంది.

రింగుల జుట్టు హెయిర్‌స్టయిల్స్, అందాన్ని మెరిపించే చిట్కాలు, శరీరాకృతికి తగినట్లు డ్రెస్సులు ఎంచుకునే విధానాలు చాలా కొత్తగా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయి. 'ఈ రోజుల్లో కారున్నా ధనికులు కాదు' అని దేశంలోని ప్రస్తుత పన్నుల విధానాన్ని 'సంపాదకీయం'లో చక్కగా విశ్లేషించారు.

- వి.లలిత, విజయవాడ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను పోస్టుకార్డుపై రాసి పంపించండి. లేదా 7093990340 నెంబర్‌కి మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్. చేయండి. లేదా grihshobha.hyderabad@delhipress.biz కి ఇమెయిల్ పంపించండి.
మా చిరునామా : 'పూలు-ముళ్ళు', 'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.



మతాన్ని తొలగించండి మహిళల్ని రక్షించండి

మహిళల రక్షణ విషయంలో గోవా, కేరళ, మిజోరం, సిక్కిం, మణిపూర్ మొదలైన రాష్ట్రాలు అగ్రస్థానంలో ఉండగా బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్, ఢిల్లీ అత్యధిక అభద్రత రాష్ట్రాలుగా ఉన్నాయి. జెండర్ వల్నరబులిటీ ఇండెక్స్‌ను ప్రభుత్వేతర సంస్థ 'ప్లాన్ ఇండియా' రూపొందించింది. ఇందులో సున్నా నుంచి ఒకటి వరకు పాయింట్లు ఇచ్చారు. గోవాకు 0.656, ఢిల్లీకి 0.436, ఉత్తరప్రదేశ్‌కు 0.434, బీహార్‌కు 0.710 పాయింట్లు దక్కాయి.

సురక్షిత రాష్ట్రాల్లో మహిళలకు స్వేచ్ఛ కూడా ఉంది. వారిపై హింస కూడా తక్కువే.

అంతేగాక అక్కడ అమ్మాయి, అబ్బాయిల్లో తేడా కూడా తక్కువగా ఉంది. మనసుకు నచ్చిన భాగస్వామిని ఎంచుకోవచ్చు. కానీ దిగువ స్థాయి రాష్ట్రాల్లో ఇలా చేస్తే దండనతోపాటు హత్యకు కూడా వెనుకాడరు.

ఈ నివేదిక ఒక భేదానికి కారణం చెప్పలేదు. అదేమిటంటే సురక్షిత రాష్ట్రాల్లో మతాల ప్రాబల్యం తక్కువ. అభద్రత ఉన్న రాష్ట్రాల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉంది. అభద్రత గల రాష్ట్రాల్లో మతమనే కత్తితో మహిళలపై రాత్రింబవళ్లు నిఘా పెడుతుంటారు. వారిని ఇళ్లలో కూడా సరైన రీతిలో బతకనివ్వరు. ఎందుకంటే మతంలో చెప్పేదే ఇది.

సమాజపు మనస్తత్వం 'అసభ్య, అనాగరిక, శూద్ర, పాశవిక, నారీపీడన హక్కుపై ఆధారపడి, రాత్రింబవళ్ల ధార్మిక కీర్తనలు చేస్తూ మతాధికారుల రాజ్యం నడుస్తున్న ప్రదేశాల్లో ఇలాంటివి జరగటం మామూలే. తులసీదాసునే కాదు, మన దగ్గర పూజలు అందుకునే దేవీ దేవతల చరిత్ర తవ్వినా మహిళల వేధింపుల ఉదాహరణలే ముందుకొస్తాయి.

మహిళల్ని కేవలం బొమ్మలుగా, బానిసలుగా భావించే ఏ రాష్ట్రంలోనైనా ఇలాంటివి సహజమే.

నేడు ఇస్లాం మహిళల్ని అనేక కట్టుబాట్లతో బంధిస్తున్నారు. అక్కడ మహిళలు ఇళ్లలో కూడా సురక్షితంగా లేరు. పశ్చిమాసియా మొత్తం మతాల అగ్నిలో రగిలిపోతోంది. ఆ నిప్పు రవ్వలు ఒక్కోసారి యూరప్, అమెరికా, భారత్‌లలోకి వచ్చి పడుతుంటాయి.

మతాధిపత్యం తక్కువ ఉన్న దేశాల్లో అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతోంది. చైనా, జపాన్, కొరియాపై పాశ్చాత్య దేశాలు ఎన్నడూ అధికారం చెలాయించలేక పోయాయి. కానీ భారత్, పశ్చిమాసియా, ఆఫ్రికాలపై వారు సులభంగా అధికారం చేయగలిగారు.

మహిళలకు రక్షణ వారిపై ఉన్న గౌరవంతో ఏర్పడుతుంది. ఇది లేని సమాజం బలహీనంగా ఉంటుంది. సొంత కాళ్లపై నిలబడలేదు. ఆక్రమణ దారులతో పోరాటం చేయలేదు.

ఢిల్లీలో మతాధిపత్యం బయటికి కనపడదు. కానీ ఇక్కడ ఉన్నన్ని మందిరాలు బహుశా పెద్ద పెద్ద రాష్ట్రాల్లో కూడా ఉండవు. రాత్రింబవళ్లు ధార్మిక వ్యాపారం ఇక్కడ జరిగినంతగా మరెక్కడా జరగకపోవచ్చు.

ఢిల్లీ ప్రగతి వెనుక ఆ రాష్ట్రవాసుల కృషి కాదు. ఇక్కడ కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారం ఉండటమే కారణం. ఇది దేశమంతటి నుంచి పన్నులు, లంచాల సొమ్ము వసూలు చేసి, ఢిల్లీ నేతలు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులకు కట్టబెడుతూ ఉంటుంది. మహిళల గురించి ఇసుమంతైనా పట్టింపు ఉండదు.

ఒకవేళ ఎవరైనా మత పిచ్చి సూచిక రూపొందిస్తే ప్రతి విగ్రహం ముందు మోకరిల్లే సర్కారీ పెద్దలే నెంబర్-1గా నిలుస్తారు. మతాధిపత్యం కొనసాగినంత కాలం మహిళలకు భద్రత ఉండదు. ▶





మాటలతో ఏమవుతుంది?



సుప్రీం కోర్టు మహిళలకు ఊరట కలిగించే ఒక తీర్పునిచ్చింది. గర్భస్రావంపై హక్కు కేవలం మహిళలకే ఉంటుంది. ఇందులో తన భర్త సమ్మతి కూడా అవసరం లేదు. ఒక ఆసుపత్రిపై కోపంతో వేరుగా ఉంటున్న భర్త భరణం కేసును తిరస్కరిస్తూ మొదట హైకోర్టు, ఆ తర్వాత సుప్రీంకోర్టు తీర్పునిస్తూ మహిళలు మెషిన్లు కాదు. ఆమెకు పుట్టిన బిడ్డ భర్త సంపద కాదు. మహిళలు తన ఇష్టం మేరకు పిల్లల్ని కనొచ్చు, గర్భస్రావం చేసుకోవచ్చని వ్యాఖ్యానించాయి.

కన్య భ్రూణ హత్యలపై ఆందోళనలు జరిపే మహిళలు తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే గర్భంలో ఉన్న శిశువు అబ్బాయా లేక అమ్మాయా అనేది తెలుసుకోవటం, వారిని కనటం, కనక పోవటం వారే సొంతంగా తీసుకోగల నిర్ణయమే. కానీ వీరు అనవసరంగా భర్తలు, అత్తామామల్ని దోషులుగా నిలబెడుతూ, కూతుర్లపై కవితలు, కథలు రాసుకుంటూ ఉంటారు.

గర్భం ధరించి, బిడ్డను కనే హక్కు మహిళదే అయినప్పుడు ఆడబిడ్డా లేక మగబిడ్డా అనేది కూడా పూర్తిగా ఆమోద నిర్ణయం. రెండు, మూడు, నాలుగో కూతుర్ని చూసి సమాజం కనుబొమ్మలు ఎగరేస్తుంటే అందుకు మహిళే పూర్తి కారణం. ఇద్దరు కూతుర్లు పుట్టాక కూడా కొడుకు కావాలన్న మోహంతో రిస్కు తీసుకుంటూ ఉంటుంది. కానీ తప్పును భర్త లేదా అత్తపైకి నెట్టేస్తుంది. నిజానికి చట్టం కూడా ఇద్దరి తర్వాత గర్భం కలిగితే గర్భ స్రావం చేయించుకునే హక్కు పూర్తిగా మహిళకే ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది.

నిజం చెప్పాలంటే మన విద్యావంతులైన మహిళలు చాలా మూఢ నమ్మకాలు, ఛాందసవాదంతో గడుపుతుంటారు. ఒకవైపు ఐఫోన్, ల్యాప్‌టాప్ వాడుతూ మరోవైపు జాతకాలు, వాస్తు కోణాలు, రాశి ఫలాల వెంట పడుతుంటారు. వాటిలో ఏమాత్రం తార్కిక దృష్టి ఉండదు. ఎందుకంటే మతాన్ని కాపాడే బాధ్యత వారి తలపై ఎంతగా సవారీ చేస్తుందంటే అందుకోసం తిరుపతి, బద్రీనాథ్ తదితర వేలాది మైళ్ల యాత్ర చేసి, అక్కడ మొబైల్‌తో సెల్ఫీ దిగి తాము ఆధునికులమని చెప్పుకుంటుంటారు. గర్భస్రావం హక్కు వినియోగించుకోకుండా సమాజాన్ని తప్పు పట్టడం, సామాజిక నియమాలనే సరైనవిగా భావించటం వంటి రెండు నాల్కల ధోరణి మన విద్యావంతులైన మహిళలకు ఆభరణం.

ఆంగ్లంలో మాట్లాడుతూ సంస్కృతాన్ని బట్టిపట్టే ద్వైదీగుణం మన మహిళలది. సుప్రీం కోర్టు మంచి మాటలే చెప్పింది? కానీ మాటలతో ఏమవుతుంది?

డ్రైనేజీ లైన్ల కోసం హోర్డింగులే లేవు

దేశంలో మురుగు వ్యవస్థ దుర్భరంగా ఉంది. నరేంద్ర మోడీ స్వచ్ఛత పేరుతో ప్రతి ఇంట్లో మరుగుదొడ్డి కట్టించే ఉద్యమం నడిపిస్తున్నారు. కానీ ఆయన రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, నగరపాలక సంస్థలు, పంచాయితీల్లో మురుగు కాల్వలు నిర్మించే అవసరం గురించి అసలు దృష్టి పెట్టట్లేదు. ఎందుకంటే ఇందులో వేల కోట్లు ఖర్చవుతాయి. ప్రభుత్వం వేలకోట్లను సైనికులు, ఆయుధాలు, బుల్లెట్ రైళ్లు, విగ్రహాలపై మాత్రమే ఖర్చు పెడుతుంది.

దేశ వ్యాప్తంగా విశాలమైన మురుగు పారుదల వ్యవస్థ ఉంటే తప్ప దేశంలో పరిశుభ్రత కనపడదు. మనదేశంలో ఆర్యులకు ముందు నివసించిన సింధు నాగరికత సంస్కృతిలో హరప్ప, మొహంజెదారో, ధోలవారా లేదా లోథాల్ వంటి ప్రాంతాల్లో నిర్మించిన భూగర్భ మురుగునీటి కాల్వల వ్యవస్థ ఈనాటికీ కనిపిస్తుంది.

కానీ ఆర్యులకు శూద్రులు, అంటరాని వారు దొరికారు. దీంతో మురుగు కాల్వల నిర్మాణం పూర్తిగా లేకుండా పోయింది.

నేడు దేశంలో ఎక్కువ శాతం నగరాల్లో అవసరాని కంటే చాలా తక్కువ స్థాయిలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఉంది. ఎప్పుడూ మురుగు పొంగి పొర్లుతూ ఉంటుంది.

నేషనల్ గ్రీన్ ట్రిబ్యునల్ ఇటీవల ఆదేశాలు జారీ చేస్తూ రెస్టారెంట్ల వ్యర్థాలు మురుగుకాల్వలో కలపకుండా చూడాలని చెప్పింది. కానీ ఇవి చెప్పటంతో లేక నలుగురికి జరిమానా వేయటంతో ఆగేవి కావు. డ్రైనేజీ పరిజ్ఞానం నేడు చాలా అభివృద్ధి చెందింది. కానీ మన పెద్దలు దాని గురించి ఆలోచించటానికే సిద్ధపడరు.

డ్రైనేజీ ప్రతి ఇంటికీ వరం. అన్నింటికంటే అదే పెద్ద సుఖం. ఎందుకంటే దీంతో దుర్వాసన ఉండదు. పరిసరాల్లో ఈగలు, దోమలు పెరగవు.

కానీ ఈ దేశంలో కోట్లాది మంది ఒకప్పటి చిన్న నదులుగా ఉండి నేడు నగరకాల్వలుగా మారిన వాటిపైనే ఇళ్లు కట్టుకున్నారు.

ముంబైలో ప్రతి వర్షానికి చాలా డ్రైనేజీ కాల్వలు స్వతహాగా శుభ్రమై పోతాయి. కానీ కాల్వలు మాత్రం పొంగి మురికి నీరు, చెత్తను బయటికి విసిరి కొడతాయి.

ప్రతి నగరంలో మూడింట రెండొంతుల జనం డ్రైనేజీ కొరత లేదా దురవస్థ కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మరుగుదొడ్లు కట్టుకోమనే ప్రకటనలపై నరేంద్ర మోడీ చిత్రాలు కనిపిస్తాయి. కానీ డ్రైనేజీ లైన్లు వేయాలన్న బోర్డులు ఎక్కడా కనిపించట్లేదు. ఎందుకంటే ఇది ఖరీదైన పని.

ఈ రోజుల్లో కొన్ని క్రషర్లు వచ్చాయి. ఇవి ఇంటి చెత్తను క్రష్ చేసి, నీటితోపాటు డ్రైనేజీలో ప్రవహించేలా చేస్తాయి. వాటిని గనక నగరవాసులు పెట్టించుకోవటం మొదలైతే ఉన్న కాల్వలు పూర్తిగా నిండిపోతాయి. రెస్టారెంట్లలో ఇవి ఇప్పటికే చేరిపోయాయి. ఎందుకంటే వారికి చెత్తను విసిరేయడానికి స్థలం కానీ మనుషులు కానీ ఉండరు.

నగరాల శుభ్రత ట్రిబ్యునళ్ల ఆదేశాలు, నేతల ప్రసంగాలు, యజ్ఞ యాగాలతో కాదు. సరైన డ్రైనేజీతో సాధ్యపడుతుంది. కానీ దీనిపై దృష్టి పెట్టేవారెవరు? ఈ మురికి పనికోసం చావటానికి ఒక పెద్ద జన సమూహమే ఉంది కనుక మనమెందుకు బాధపడాలి •





అద్భుతంగా ఉంటేనే అమ్ముడవుతుంది : సినీ తారలు తమ నాజూకు పొడవాటి కాళ్లు చూపించకపోతే మజా ఏముంది! సోనియా లోరెంజినీ వెనిస్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ సమయంలో రెడ్ కార్పెట్‌పై నడుస్తున్న సీన్‌లో సుందరాంగులు ఫోటోగ్రాఫర్ల కెమేరా ఫ్లాష్‌లను మెరిపించారు.

ఆటోగ్రాఫ్ కాదు ఇది సెల్ఫీల జమానా : సుప్రసిద్ధ తారలు కూడా సెల్ఫీపై మోజును విడవలేదు. ఇప్పుడు ఎవరైనా అభిమానులు మొబైల్ తీసుకుని ఎవరి దగ్గరికైనా వెళ్తే సెల్ఫీ అవకాశం తప్పక లభిస్తుంది. కిస్టన్ డంస్ట్‌ను కూడా అభిమాని కోరగా చిరునవ్వుతో నటి ఇలా ఫోజిచ్చింది.



చరిత్రను చూస్తే పులకించిపోతారు : హాట్ ఎయిర్ బెలూన్ యాత్ర చాలా ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది. కానీ భారతదేశంలోని వేడి వాతావరణంలో ఇది సాధ్యం కాదు. శీతాకాలంలో ఉత్తర భారతం విషపూరిత పొగమంచుతో నిండిపోతుంది. దీంతో కింద ఏముందో కనిపించదు. ఢిల్లీ బెలూన్ వీరులు అంకుల్ విశ్వబంధు గుప్తాజీని మరిచి, టర్కీ దిశగా వెళ్ళిపోయారు. అక్కడ కొన్ని చారిత్రక ప్రదేశాలను బెలూన్ విహారంలో చూస్తుంటే ఒళ్లంతా పులకరిస్తుంది.





జీవితం తిరిగొచ్చేస్తోంది : సంవత్సరాల తరబడి తూటాల వర్షం తర్వాత క్రమంగా కాబుల్ పట్టాల మీదికి వస్తోంది. జనానికి సంతోషం కలిగించే ప్రదేశాల్లో బిజినెస్ కూడా లాభాలు అందిస్తోంది. ఈ ఎమ్యూజ్‌మెంట్ పార్క్‌లో ఒక పురాతన విమానంలో రెస్టారెంట్ తెరిచారు. నిజంగా విమానంలో ఎగరలేకపోయినా ఒక గుక్కెడు టీతో కాస్తంత మజా చేసుకోండి.



లోకమంతా విహరించండి : ఇప్పుడు ఆసియా టూరిస్టులు రోజుకు 5 డాలర్ల లెక్కన తిరగటం లేదు. ఇప్పుడు వారు ఠీవిగా యూరోప్, అమెరికా రోడ్లలో నడుస్తున్నారు. ఎందుకంటే భారత్ కాకుంటే చైనా, జపాన్, కొరియా, సింగపూర్ వంటి సంపన్న దేశాలు ఎలాగూ ఉన్నాయి. ప్యారిస్‌లోని ఒపేరా గార్నియర్‌లో అందమైన భవంతి ముందు ఫోజులిస్తున్న చైనా పర్యాటకులను చూడొచ్చు



సంప్రదాయాలు జీవించే ఉన్నాయి : అమెరికా నుంచి మూల సంతతి వారిని యూరోపియన్లు పూర్తిగా మార్చేసే దశాబ్దాలు ఎప్పుడో గడిచిపోయాయి. అయినప్పటికీ కొంతమంది కొన్ని సందర్భాల్లో తమ ప్రాచీన సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, డ్రెస్సులను పెట్టెల నుంచి తీస్తారు. దీంతో ఆధునిక అమెరికాకు 300 ఏళ్ల పాత చరిత్ర అర్థమవుతుంది. న్యూయార్క్‌లోని కరేబియన్ కార్నివాల్‌కు సంప్రదాయ రంగులు అద్దటంతో మజా వచ్చింది.







పెళ్ళి



గురించి కొన్ని నిజాలు

వివాహం చేసుకోవటం కంటే ఆ బంధాన్ని జీవితాంతం నిలిపి ఉంచుకోవటమే పెద్ద బాధ్యతగా ఉంటుంది. మీరు పెళ్ళికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకున్నట్లయితే ఈ బంధం రోజురోజుకీ మరింత దృఢంగా మారుతుంది

వాట్సప్‌లో పెళ్ళి గురించిన ఈ జోక్ బాగా చక్కర్లు కొట్టింది. 'హడావిడిగా ఆలోచించకుండా పెళ్ళి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నవారు తమ భవిష్యత్తు, జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారు. కానీ ఎంతో ఆలోచించి పెళ్ళి చేసుకున్నవారు మాత్రం సాధించింది ఏమిటో?' నిజానికి సరదా సరదాగానే ఈ జోక్ పెళ్ళి గురించి సత్యం చెప్పేసింది. పెళ్ళి ఒక జూదమే మరి. మీ ఎంపిక సరైనది కావచ్చు. లేదంటే కాకపోవచ్చు. మీరు పెళ్ళి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకుని మూడు ముళ్ళు, ఏడు అడుగులు నడవబోయేముందు కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

'వివాహానంతర మార్పు' గురించి తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులు చెప్పకపోవచ్చు. కనుక మీరే దీనిపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. పెళ్ళి బంధాన్ని రుచి చూసేసిన వారు కూడా ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఇద్దరి బంధంలో తప్పు ఎక్కడుంది? పొరపాటు ఎవరిది? అనుకుంటూ సంస్కారమనే రైలు పట్టాలు తప్పకుండా జాగ్రత్తపడేందుకు కూడా ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఏడు అడుగులు నడిచే జంటకు ఈ విషయాలు బంధాన్ని కాపాడుకోవటంలో సహాయపడతాయి.

పెళ్ళి ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం కాదు

భారతీయ సమాజంలో పెళ్ళికి ఎంతో

'మీ భాగస్వామి ఆకర్షణీయంగా లేకపోతే ప్రేమ ముగిసిందని భావించొద్దు. నిజానికి ఇదొక తాత్కాలిక దశ. కాలంతోపాటు గడిచిపోతుంది'

ప్రేమకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి



నిజానికి భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలే వైవాహిక జీవితానికి శాపంలా మారతాయి. అహంభావం చొరబడకపోతే వైవాహిక జీవితం విజయ వంతంగా సాగిపోతుంది. మరో కారణం ఆశలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అవి నెరవేరకపోవటం కూడా సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. వైవాహిక జీవితం సక్సెస్‌ఫుల్‌గా సాగాలంటే పరిస్థితులు ఎంత ప్రతికూలంగా ఉన్నా భార్యా భర్తల మధ్య ప్రేమ ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండాలి. భార్యాభర్తలు ఒక నాణేనికి రెండు వైపులు. అందుకే ఇద్దరూ ఇగో సమస్య నుంచి బయటపడాలి. ప్రేమనే మూలసూత్రంగా భావించాలి. ఎందుకంటే దాంపత్య జీవితం సులభంగా లేకపోతే కుటుంబ జీవితం కూడా సమస్యాత్మకంగా మారిపోతుంది.

- రుచా పాండే,
న్యాయవాది, సుప్రీంకోర్టు, గ్లోబల్ అంబాసిడర్, పీరోక్ యునైటెడ్ (యూఎస్‌పి)

మహత్తును ఆపాదిస్తూ అన్ని రకాల సమస్యలకు పెళ్ళి రామబాణం లాంటిదని నమ్ముతారు. పెళ్ళయిన తర్వాత అన్నీ వాటంతటవే సర్దుకుంటాయని, బాధలేమీ మిగలవని చెబుతారు. దీంతో వధువుగా మారిన అమ్మాయి కూడా వివాహం తర్వాత తన లోకం స్వర్గంగా మారుతుందన్న ఆశ మనసులో పెట్టుకుని ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. వెండి వెన్నెలలో బంగారు రాత్రులు గడపొచ్చను కుంటుంది. తన రాకుమారుడు తనను రాకుమారిలా చూసు కుంటాడని ఆశిస్తుంది.

నిజంగానే కొంతవరకు ఇలా జరుగుతుంది. జీవితం సంతోషమయం అవుతుంది. కానీ పెళ్ళి మీ జీవితంలోని అన్ని సమస్యలనూ పరిష్కరించేస్తుందని అనుకోవద్దు. ఎందుకంటే పెళ్ళయ్యాక భర్త కూడా ఒక మామూలు వ్యక్తే. అల్లావుద్దీన్ దీపమేమీ కాదు.

రెండు శరీరాలే కానీ మన ప్రాణమొక్కటే

ఇలా చెప్పటం, వినటం, పాడుకోవటం చాలా రొమాంటిక్‌గా, అందంగా, నిజమేనని అనిపిస్తుంది. వాస్తవంగా ఒక విజయవంతమైన వివాహమంటే రెండు వేర్వేరు వ్యక్తిత్వాలు తమ బంధాన్ని నిలుపుకునేందుకు ఎల్లప్పుడూ ఒకటిగా సరిసమానంగా నిత్యం కృషి చేస్తూ ఉండాలి. ఒకరికి దగ్గరగా మరొకరు తిరుగుతూ ఉండటం, పెళ్ళయిన తర్వాత జీవితం నీ పేరుతోనే మొదలు, నీ పేరుతోనే ముగింపు అనుకోవటం ఒక బోరింగ్, కాలం చెల్లిన విధానం.

భాగస్వామి ఎల్లప్పుడూ ఆకర్షణీయంగా ఉండకపోవచ్చు

పెళ్ళయిన తర్వాత ఇలా కూడా ఒక దశ వస్తుంది. మీరు మనసులో ఎమోషనల్‌గా ఒకరికొకరిగా ఉంటూ పరస్పరం విశ్వాస పాత్రులుగా గడుపుతుండొచ్చు. కానీ మీ ఇద్దరి మధ్య శారీరక ఆకర్షణ కూడా తగ్గిపోవచ్చు. అంటే అంతకుముందు హృతిక్ రోషన్‌లా చూపు తిప్పుకోనివ్వని అందంలో ఉన్న మీ భర్త ఇప్పుడు మీ కళ్లకు ఆకర్షణీయంగా కనపడకపోవచ్చు. ఇందుకు రెండు కారణాలుంటాయి. ఒకటి శారీరక మార్పు.

ఉదాహరణకు బరువు పెరగటం. మనసును మెప్పించటానికి కడుపునిండా పెట్టాలనేది ఒక మార్గంగా భావిస్తారు. దీన్ని మీరు ఆసరాగా చేసుకుని అతన్ని బెలూన్‌లా మార్చి ఉంటారు. ఇక రెండోది మానసిక మార్పు. 'ఇంటి కోడి పప్పుతో సమానం' అని ఒక నానుడి ఉంది. ప్రతిరోజూ చూస్తూ ఉండటం వల్ల వ్యక్తిలో ప్రత్యేక ఆకర్షణ ఏమీ కలగకపోవచ్చు. కారణాలేమైనా ఇలా జరిగితే కంగారుపడకండి. మీ భాగస్వామి ఆకర్షణీయంగా లేనంతమాత్రాన ప్రేమ సమాప్తమై పోయినట్లు కాదు. ఇది వివాహం తర్వాత ఒక తాత్కాలిక దశ. కాలంతోపాటు ఇది కూడా గడిచిపోతుంది.

ప్రేమలో మునిగి ఉండే దశ ముగిసిపోవటం

హనీమూన్ దశ గురించి మనందరికీ తెలిసిందే. లవ్ ఫర్ ఎవర్ అని మొదట్లో కలిగిన ఫీలింగ్స్ క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. పెళ్ళయిన కొంత కాలం తర్వాత ప్రేమ ఫీలింగ్ కలగటం అటుంచి అసలు ఈ వ్యక్తిని ఎందుకు పెళ్ళాడాను? ఏం చూసి పెళ్ళి చేసుకున్నాను? అనిపిస్తుంది.

మీ జంటలో కూడా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడ వచ్చు. అయినాసరే ప్రశాంతంగా ఉండండి. ప్రతి వైవాహిక జంట ఈ దశ నుంచే ప్రయాణించాలి. కొంతకాలం గడిచాక ఒకరినొకరు బాగా అర్థం చేసుకున్నాక మీ వైవాహిక జీవితంలో అందమైన కాగితం పూల స్థానంలో వాస్తవిక బంజరుభూమిపై నిజమైన ప్రేమ పూలు పూస్తాయి. ఇవి జీవితాంతం మీ ప్రయాణాన్ని సుగంధభరితం చేస్తాయి.

అప్పుడప్పుడు భాగస్వామితో చిటపటలు, ద్వేషం

ఇక్కడ ద్వేషమనే పదాన్ని వాక్యం కోసం వాడటం లేదు. నిజంగానే ఇలాంటి దశ ఎదురవుతుంది. మనం ఏ ప్రత్యేకతలను చూసి భాగస్వామిగా ఎన్నుకున్నామో అవే ఒక సమయంలో లోపాలుగా కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు వ్యక్తిలోని హాస్యప్రియత్వం, మాటల చాతుర్యం, ఇతరులకు సహాయపడేతత్వం, క్రికెట్ లేదా ఫుట్‌బాల్‌పై విపరీతమైన ఆసక్తి మొదలైనవి.

అయినప్పటికీ మీరు ఈ విషయాలను మార్చే ప్రయత్నం చేయకండి. మీ భాగస్వామి ఎలా ఉంటే అలాగే అదే రూపంలో స్వీకరించండి. ఎంతైనా మిమ్మల్ని ప్రాణప్రదంగా కోరుకున్న వ్యక్తి కదా.

భాగస్వామితో ఎలా వ్యవహరించాలి?

ఇది అందరిలో కనిపించే విషయమే. భర్త మీ ఫేవరెట్ హీరోలా రొమాంటిక్‌గా కనపడాలని మీరు ఆశిస్తారు. అప్పుడప్పుడు ప్రేమగా ముచ్చటించటం, ఎర్ర గులాబీ అందించటం, మిడ్‌నైట్ సర్‌ప్రైజ్ ప్లాన్ చేయటం వంటివి మీరు కోరుకుంటారు.

కానీ ఇందులో మరొక నిజమేమిటంటే మీరు మీ వైవాహిక జీవితంలో రొమాన్స్‌ను నిలిపి

'వైవాహిక జీవితంలో రొమాన్స్ నిలిచి ఉండాలంటే భర్త నుంచి కోరుతున్న వాటిని ముందు మీరే చేసి చూపించండి'

పెళ్లి గురించి కొన్ని విషయాలు

వివాహం ఒక అపూర్వమైన బంధం. ఇందులో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఏడు అడుగులు నడిచి ఒకరితో ఒకరు ఎప్పటికీ తోడుంటామని ప్రతిజ్ఞ చేసుకుంటారు. కానీ నిజంగా ఈ సంబంధం ఇంత దృఢంగా ఉంటుందా? లేదంటే ఇందులో మీకు తెలియని అంశాలు కూడా ఉన్నాయా? రండి, పెళ్ళికి సంబంధించిన కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

- 'ఉద్యోగం, పిల్లలు, టీవీ, ఇంటర్నెట్, హాబీలు, కుటుంబబాధ్యతల కారణంగా దంపతుల్లో సగటున రోజుకు నాలుగు నిమిషాలే కలిసి గడుపుతున్నారు.
- 25 ఏళ్లకంటే తక్కువ వయసులో పెళ్ళయితే విడాకుల ప్రమాదం ఎక్కువ ఉంటుంది. మహిళ పురుషుని కంటే వయసులో మరింత పెద్దయితే విడాకుల ప్రమాదం ఇంకా పెరుగుతుంది. కానీ పురుషుడి వయసు మరింత ఎక్కువగా ఉంటే విడాకుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
- ఒక వ్యక్తి తాను ఏ వయసులో వివాహం చేసుకున్నాడనేది చాలా ముఖ్యమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఎక్కువగా చదువుకున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా వయసు పెరిగాక చేసుకుంటారు. తక్కువ చదువుకున్న వ్యక్తులు పెళ్ళి త్వరగా చేసుకుంటారు.
- ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ఇంట్లో పనులు సమానంగా విభజించుకునే మహిళలు, భర్తతో సహాయం పొందుతూ మరింత సంతోషంగా తృప్తిగా ఉంటారు. ఇలా లేనిపక్షంలో మహిళలకు భర్తలపై ఫిర్యాదులుంటాయి.
- 15 ఏళ్ల సుదీర్ఘ అధ్యయనంలో తేలిందేమిటంటే పెళ్ళికి ముందు ఒక వ్యక్తి సంతోషంగా ఉంటున్నట్లయితే పెళ్ళయ్యాక చాలా వరకు అలాగే ఉంటారు. అంటే సంతోషంగా ఉండటానికి పెళ్ళి కారణం కాదు.
- పుట్టుక క్రమం కూడా ఏదో ఒక చోట మీ వైవాహిక జీవితం విజయాన్ని, వైఫల్యాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. సోదరులలో అందరికంటే పెద్ద వాడితో, అక్కాచెల్లెళ్లలో అందరికంటే చిన్న అమ్మాయితో పెళ్ళి జరిగితే అలాంటి బంధాలు ఎక్కువగా నిలుస్తున్నాయి. అమ్మాయి, అబ్బాయి ఇద్దరూ తమ కుటుంబాల్లో తొలి సంతానమైతే ఆ బంధాలు తక్కువే నిలుస్తుంటాయి.
- పెళ్ళి నిశ్చితార్థం ఉంగరం ఎడమచేతి నాలుగో వేలికి తొడుగుతారు. ఈ వేలికి నేరుగా హృదయంతో సంబంధం ఉందని రోమన్లు నమ్ముతారు.
- న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన ఒక పరిశోధన ప్రకారం పొట్టి వ్యక్తులు మరింత సీరియస్‌గా పెళ్ళి బంధాన్ని నిలుపుకుంటారు. తమ పొట్టి రూపాన్ని పూరించుకునేందుకు ఎక్కువగా సంపాదిస్తారు.

- గరిమా పంకజ్

ఉంచుకోవాలనుకుంటే మీరు కోరుకుంటున్న తరహాలోనే భర్తను చూసుకోండి. అంటే అతని నుంచి ఆశిస్తున్నవి మీరే చేసి చూపండి. అతని కోసం క్యాండిల్ లైట్ డిన్నర్ ఏర్పాటు చేయండి. రోజూ అతని నుంచి పొందాలనుకున్నట్లు మీరే గుడ్‌మార్నింగ్ కిస్ ఇవ్వండి. ఒకసారి అతనికి ఇది అలవాటు కానివ్వండి. ఆ తర్వాత స్వతహాగా మీకు ఈ ట్రీట్ లభించటం మొదలవుతుంది.

వివాహంలో సంతోషాలు ఎప్పటికీ అలాగే ఉండవు

వైవాహిక జీవితంలో ఇద్దరి అభిప్రాయాలు ఒకేలా ఉండని విషయాలు తరచుగా వస్తూనే ఉంటాయన్న విషయం మరవకూడదు. కాకపోతే మీరు వీటన్నింటినీ డీల్ చేయటం నేర్చుకోవాలి. భాగస్వామి మాటలు, చేష్టలు మీకు చిరాకు కలిగించొచ్చు. అతని 'నా ఇష్టం' అనే ధోరణి మీకు నచ్చకపోవచ్చు. అయినాసరే మీరు ఓపిగ్గా పని సాధించుకోవాలి. మీరు కొంత టైమ్ తీసుకోండి. అతనికీ టైమ్ ఇవ్వండి. మధ్యలో ఇగోని రానివ్వకండి. సమస్య ఎలా ఉన్నా పరిష్కారమైపోతుంది.

తెగిపోయే బంధాన్ని ఒక బిడ్డ కాపాడలేదు

నిజానికి ఒక విపత్కరమైన దశలో సాగుతున్న జంట మధ్య ఒక చిట్టి పాపాయి ఉంటే పరిస్థితి మరింత భారంగా మారిపోతుంది. మీకు పాతకాలం నాటి అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు త్వరగా బిడ్డను కనేస్తే పరిస్థితులు వాటికవే సర్దుకుంటాయన్న సలహా ఇస్తుంటారు. కానీ మీరు వారి సలహాలు అసలు పాటించకండి. ఒక శిశువును లోకంలోకి తీసుకురావటం చాలా పెద్ద బాధ్యత. మీరు ఇద్దరూ శిశువు పెంపకం కోసం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే సంతానం కోసం నిర్ణయం తీసుకోండి. నిజానికి అన్ని సమస్యలకూ పెళ్ళి పరిష్కారం కాలేదు. అసలు ఇది కూడా తనకు తానే ఒక పజిల్ లాంటిది. ఇరువురూ తమ అహం, స్వార్థం వదిలి ఐక్యమైనప్పుడే దీనికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

- విధి నిగమ్ ●

పరస్పర భావాలను అర్థం చేసుకోండి



భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పరం కలిసి సమయం గడిపే ప్రయత్నం చేస్తుండాలి. ఇద్దరు కలిసి కూర్చొని మాట్లాడుకోవాలి. పరస్పరం భావాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకోవాలి. కానీ మీ సొంత గుర్తింపునూ కాపాడుకోవాలి. ఎదుటివారిని మీలాగే మార్చే ప్రయత్నం అసలు చేయకండి. జీవితంలోని కీలక నిర్ణయాలను ఇద్దరు కలిసి తీసుకోండి.

- డా॥ గౌరవ్ గుప్తా
మానసికవేత్త, తులసీ హెల్త్‌కేర్

Emirelle™

నేను బాధతో **జీవించను.**
విపరీతమైన బహిష్టును నేను **స్వీకరించను.**

ప్రతి ఒక్కటీ విఫలమైతే, ఎమిరెల్లే గురించి మీ గైనకాలజిస్టును అడగండి.

ఉత్పాదన ప్రయోజనాలు:

- బహిష్టులో రక్తం కోల్పోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది
- బహిష్టు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది
- నెలవారి బహిష్టును క్రమబద్ధం చేస్తుంది
- 5 సంవత్సరాల వరకు గర్భనిరోధకత కల్పిస్తుంది

నేడే మీ గైనకాలజిస్టుకు కాల్ చేయండి.



dkt INDIA

For more information, contact:
DKT India (An Affiliate of DKT International, USA)
Hem-Dil, 67-A, Linking Road, Opp. St. Lawrence High School, Santacruz (West), Mumbai - 400 054.
Customer Care: 022-6455 6770 | Email: customercare@dktindia.org | www.dktindia.org

బ్రైడల్ మేకప్ ట్రెండ్స్

వధువు రూపంలో మెరిసిపోయే ముందు ఈ వెడ్డింగ్ సీజన్‌లో ఏ తరహా మేకప్ ట్రెండ్‌లో ఉందో తప్పక తెలుసుకోండి

పెళ్లి స్వరూపం ఎంతో పురాతనమైనప్పటికీ ప్రతి ఏటా ట్రెండ్స్, ఫ్యాషన్ టిప్స్‌ను పాటిస్తూ ఈ పాత పద్ధతుల్లో కొత్తదనాన్ని తీసుకురావచ్చు. అందుకే ఈ బ్రైడల్ సీజన్‌లో లేటెస్ట్ బ్రైడల్ మేకప్ ట్రెండ్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎయిర్‌బ్రష్ మేకప్

ఇది స్ప్రే పెయింటింగ్ పద్ధతిలో పని చేస్తుంది. ముఖంపై చాలా తేలిగ్గా, క్లీన్‌గా సరి సమానంగా కనిపిస్తుంది. సొంతంగా బ్లెండ్ అవటం వల్ల ముఖంపై ఎలాంటి గుర్తులూ కనపడవు. ఈ కారణంగానే హై డెఫినెషన్ కెమెరాతో తీసిన ఫోటోలో కూడా వధువు ముఖం మచ్చ లేకుండా, నిగారింపుతో కనిపిస్తుంది.

మెరిసే కళ్లు



టాంజరిన్, ఫెరీ రెడ్, ర్యానీ పింక్, ఎల్లో లాంటి షేడ్స్‌తో ఈసారి వధువు చక్కటి అలంకరణతో కనిపిస్తుంది. దీంతోపాటే ఆమె కళ్లకు బంగారు రూపాన్నిచ్చేందుకు గోల్డెన్ షేడ్ వాడతారు. కాక్‌టెయిల్ పార్టీకి స్మోకీ మేకప్ ఈసారి వధువులపై గోల్డెన్

Get radiant,
glowing and
flawless skin,
every day.

With *Olivia* face wash range.



Olivia®
FACE WASH

Facebook.com/OliviaCosmetics

పెళ్ళికి ముందు విలువైన చిట్కాలు

సౌందర్యానికి సంబంధించి పెళ్లి అనే ఒక కొత్త దశ ఎంతో శోభాయమానంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం వధువు పెళ్ళికి ముందు పాటించాల్సిన విలువైన చిట్కాలు ఇవి

ఫైనల్ బుకింగ్‌కి ముందు

మేకప్ ఆర్టిస్ట్ బుకింగ్ ఫైనల్ చేసే ముందు వారి పరిజ్ఞానాన్ని గమనించండి. సెలూన్‌కు కొంచెం ఎక్కువ సమయం తీసుకుని వెళ్లండి. దీంతో లోపలి వ్యవస్థ అంతా అర్థమవుతుంది. అలాగే మేకప్ చేసే వ్యక్తి చెయ్యి ఎంత పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉందో తెలుసుకునేందుకు సగం ముఖానికి మేకప్ చేసుకుని ట్రయల్ చేయండి.

డిటెయిల్ మేకప్ ప్రోడక్టులు

ఆర్టిస్ట్ లేదా ఎక్స్‌పర్ట్‌ను ఎంచుకునే సమయంలో వారు వాడే మేకప్ ప్రోడక్టుల గురించి కూడా వివరంగా తెలుసుకోవాలి. మంచి క్వాలిటీ ప్రోడక్టులు పూర్తిగా తెలుసుకున్నాకే బుకింగ్ ఫైనల్ చేసుకోవాలి.

హెల్తీ రోటీన్

పెళ్ళికి ముందు చాలాసార్లు అధిక ఉత్సాహం లేదా అలసట కారణంగా హార్మోన్‌లు చెదిరి పోతాయి. అనేక చర్మ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఇలాంటప్పుడు ఒక హెల్తీ రొటీన్‌ను తయారుచేసుకోండి. సమతుల ఆహారం, లిక్విడ్ డైట్, 7-8 గంటల నిద్ర, వ్యాయామాలను డైలీ లైఫ్‌లో చేర్చుకోండి.

చిరునవ్వుతో ఉండండి

అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది మనల్ని మనం ఒత్తిడి దాడి చేయకుండా కాపాడుకోవటం. అన్ని పరిస్థితుల్లో సంతోషంగా ఉండండి. మీరు ఎంత సంతోషంగా ఉంటే అంత నిగారింపుతో కనిపిస్తారు.

హోమ్ ట్రీట్‌మెంట్

ఈనాటి ఫాస్ట్ లైఫ్‌లో మిమ్మల్ని మీరు మెరిపించుకునేందుకు ప్రీ బ్రైడల్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో పాటు హెూమ్ ట్రీట్‌మెంట్ కూడా తీసుకోవాలి. దీంతో పెళ్ళి రోజు వరకు మీకు దేహంలో మార్పులు తీసుకురావచ్చు. మరింత పరిజ్ఞానం కోసం మీ స్కిన్‌టోన్ ప్రకారంగా మీకు హెూమ్‌మేడ్ ట్రీట్‌మెంట్ సూచించగలిగే కాస్మోటిక్ క్లినిక్‌కు వెళ్లండి.

ఎసెన్షియల్స్

కొత్త ఇంట్లో అడుగుపెట్టాక మీకు ఏయే సౌందర్య సాధనాలు అవసరమవుతాయో ముందే లిస్టు రాసుకోండి. కొత్త వ్యక్తులపై మీరు ఏదైనా వస్తువు కోసం ఆధారపడలేరు. కనుక మీకు అవసరమయ్యే క్లెన్సింగ్ క్రీమ్, షాంపూ, బాడీ వాష్, మాయిశ్చరైజర్, స్క్రబ్ మొదలైనవి మీ స్కిన్ కేర్ కిట్‌లో చేర్చుకోండి. ఇవన్నీ ఒక చోట పెట్టుకునేందుకు ట్రావెల్ పౌచ్ బాగుంటుంది. ఇది మీ హనీమూన్‌కి కూడా పనికొస్తుంది.

ఇవేగాక వివాహానికి ఒక రాత్రి ముందు వెడ్డింగ్ అవుట్ ఫిట్, ఫుట్‌వేర్, యాక్సెసరీస్‌ను ఒక చోట పెట్టుకోండి. దీంతో అవసరమైనప్పుడు వాటిని వెతకటంలో సమయం వ్యర్థం కాదు.

కలర్‌లో కనిపించవచ్చు. ఐ మేకప్ కోసం వాడే గోల్డెన్, కాపర్ లాంటి హైలైటింగ్ షేడ్స్‌ను కొంచెం స్ట్రాంగ్‌గా వాడొచ్చు.

బోల్డ్ రూపం

వధువు సిగ్గుపడే కళ్లకు ఈసారి కొంచెం బోల్డ్ లుక్ ఇవ్వచ్చు. కళ్ల షేప్‌ను డిఫైన్ చేసే జెట్ బ్లాక్ లైనర్ కొంచెం ఎక్స్‌టెండెడ్ లేదా డిజిటల్ ఫార్మ్‌లో కనిపించొచ్చు. సింగిల్ ఐ షాడో వాడినట్లయితే లైనర్‌లో బ్లాక్‌తోపాటు డ్యూయల్ కలర్స్ మిక్స్ చేస్తారు.



ఉదాహరణకు బ్లాక్‌తో గ్రీన్, బ్లూ న్యాచురల్ ల్యాషెస్‌ను దట్టంగా చూపేందుకు ఆర్టిఫిషియల్ ల్యాషెస్ వాడతారు. వాటిపై మస్కారా కోట్స్ వేసి రెండింటినీ కలిపేస్తారు. ఐబ్రోస్‌ను ఐ పెన్సిల్ సహాయంతో మందంగా డార్క్ చేస్తారు.

ఎంబాలిష్డ్ లుక్

ఇందులో బిందీల వాడకం బాగా తగ్గిం చేస్తారు. ఒకవేళ డిమాండ్ గనుక ఉంటే కళ్లకు దగ్గరగా స్టడ్స్ వాడతారు. ముందువైపు తలపట్టీ, కేశాల యాక్సెసరీస్‌కు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఇలా చేస్తే ఓవరాల్‌గా ఎంబాలిష్డ్ లుక్ వస్తుంది.

వైబ్రెంట్ లిప్స్

కొంతకాలం క్రితం వరకు కళ్లు, పెదాలను ఒకదానికొకటి దృష్టిలో పెట్టుకుని మేకప్ చేసేవారు.

ఉదాహరణకు కళ్ల మేకప్ డార్క్‌గా ఉంటే పెదాలపై లైట్ షేడ్, కళ్లపై లైట్ షేడ్ ఉంటే పెదాలకు బోల్డ్ కలర్ వాడేవారు. కానీ ఈసారి కళ్లు, పెదాలు రెండింటినీ బ్రైట్‌గా చూపించొచ్చు. కానీ లిప్‌గ్లాస్ వాడరు.

నెయిల్ ఎక్స్‌టెన్షన్

మీ గోళ్లు చిన్నగా ఉన్నా లేక పెరిగిన వెంటనే విరిగిపోతున్నా నెయిల్ ఎక్స్‌టెన్షన్ టెక్నిక్‌ను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ టెక్నిక్ ద్వారా విరిగిన గోళ్లను మళ్లీ నాచురల్ షేప్‌లోకి తీసుకురావచ్చు. నెయిల్ ఎక్స్‌టెన్షన్ చేసాక గోళ్లు చూడటానికి, పని చేయడానికి నాచురల్ గోళ్లగానే కనిపిస్తాయి. వీటిని యాక్రిలిక్ పౌడర్, కొన్ని ఇతర పదార్థాలతో తయారు చేస్తారు. వీటితో నెయిల్స్‌కు మనకు నచ్చిన ఆకారాన్ని, పొడవును తయారు చేసుకోవచ్చు.

త్రీడీ నెయిల్ ఆర్ట్



ఇందులో గోళ్లపై డిజైన్లు చేసి పైనుంచి స్టడ్స్ పెట్టి ఆకర్షణీయంగా చేస్తారు. ఇవేగాక ఆర్ట్ రూపంలో గోళ్లపై వజ్రాలు, ముత్యాలు లేదా కుందనం జోడించి ఎనామిల్ వర్క్ కూడా చేస్తారు.

ఎనామిల్ వర్క్‌తో గోళ్లను ఆభరణాల్లాగే అలంకరించవచ్చు. పర్మినెంట్ నెయిల్ ఆర్ట్ కోసం ఈ డిజైన్డ్ గోళ్లను సీల్ కూడా చేయవచ్చు. దీని ద్వారా నెయిల్స్‌పై చేసిన ఈ ఆర్ట్ దాదాపు నెల రోజుల వరకు సురక్షితంగా ఉంటుంది. వాటి మెరుపు కూడా అలాగే నిలుస్తుంది. దీంతోపాటు తళుకుబెళుకు రంగులతో చేసిన నెయిల్ ఆర్ట్ మరింత హైలైట్ అవుతుంది.

- **భారతీ తనేజా**

'ఆల్ప్స్ బ్యూటీ క్లినిక్' అకాడమీ డైరెక్టర్ ●

బ్రైడల్ జ్యూయలరీని ఎంచుకోండి ఇలా...

వెడ్డింగ్ డ్రెస్‌తోపాటు సరైన జ్యూయలరీ మ్యాచ్ చేయడం మీకు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంటే మీ ఇబ్బందిని తొలగించే టిప్స్ ఇదిగో...

వెడ్డింగ్ జ్యూయలరీని ఎంపిక చేయడం అంత సులభం కాదు. ముఖ్యమైన ఈ సందర్భంలో ప్రతి రోజూ లాగా కేవలం ఇయర్‌రింగ్ లేదా నెక్‌పీస్ వేసుకుంటే మీ పని నడవదు. పెళ్ళికూతురుగా తయారయ్యే సమయంలో ముక్కుపోగు దగ్గరి నుండి పాపిట బిళ్ల వరకు, సంది కడియం దగ్గరి నుండి జూకాల వరకు, నెక్‌లెస్ నుండి వడ్డాణం వరకు, గాజులతో పాటు చేతి వేలి ఉంగరం వరకు సెట్ చేయడం తప్పని సరి. ప్రస్తుతం ఎలాంటి బ్రైడల్ జ్యూయలరీ ట్రెండ్ నడుస్తుందో ఫ్యాషన్ డిజైనర్ శిల్పా సక్సేనా చెబుతున్న విషయాలు తెలుసుకుందాం.

పోల్కీ జ్యూయలరీ : పోల్కీ జ్యూయలరీ పెళ్ళి కూతురు ఎక్కువగా ఇష్టపడే జ్యూయలరీ. అన్‌కట్ డైమండ్‌తో తయారైన ఈ జ్యూయలరీ బ్రైడల్ వేర్ లేదా లహంగా చోళీ, చీరపై కూడా చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది. పోల్కీ జ్యూయలరీతో రూపొందిన చోకర్ చాలా ఆకర్షణీయమైన లుక్ ఇస్తుంది. అలాంటప్పుడు మీ జ్యూయలరీ చోకర్‌లో అలా ఉండదు.

కుందన్ జ్యూయలరీ : కుందన్ జ్యూయలరీది కూడా ఒక డిఫరెంట్ చార్మ్. పోల్కీ జ్యూయలరీ తర్వాత ఇండియన్ వెడ్డింగ్ వేర్‌తోపాటు ఎక్కువగా పెళ్ళికూతుళ్లు కుందన్ జ్యూయలరీ వేసుకోవడాన్ని ఇష్టపడతారు. కుందన్ జ్యూయలరీ ప్రతి ట్రెడిషనల్ వేర్‌పై సూట్ అవుతుంది. ప్రస్తుతం కుందన్ క్లచ్, మోజడీని కూడా చాలా ఇష్టపడుతున్నారు.

స్టోన్ జ్యూయలరీ : ఇది చవకే అయినా మంచిది. ఒకసారి చూడగానే మనసు లాగేసే స్టోన్ వెడ్డింగ్ జ్యూయలరీ కూడా చాలా ఆకర్షణీయమైన లుక్ ఇస్తుంది. కానీ స్టోన్ జ్యూయలరీ చాలాకాలం వరకు మన్నదు. ఎండ వేడిమి, నీళ్లు లాంటివి తగిలితే స్టోన్స్ ఊడిపోతాయి.

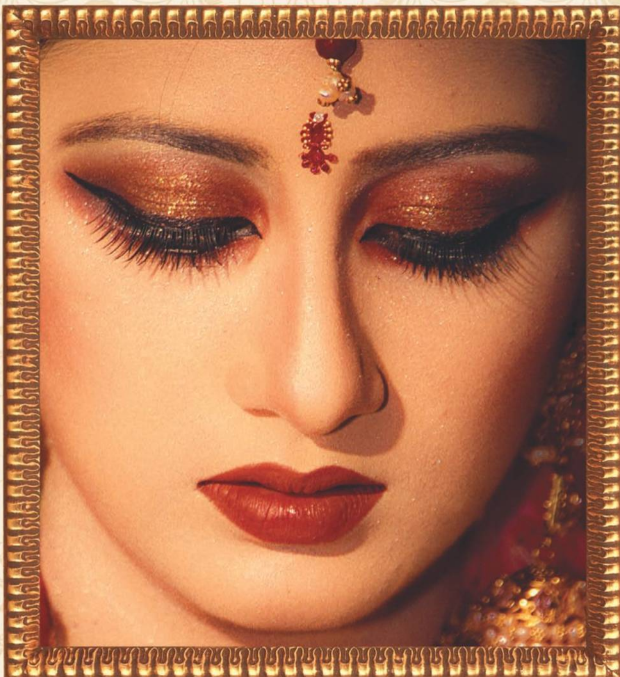
ట్యాంపల్ జ్యూయలరీ : ప్రస్తుతం బ్రైడల్ ట్యాంపల్ జ్యూయలరీకి కూడా డిమాండ్ ఉంది. ఎక్కువశాతం ఇండియన్ వెడ్డింగ్ జ్యూయలరీపైనే బాగుంటుంది. కానీ ట్యాంపల్ జ్యూయలరీ ఎలాంటి జ్యూయలరీ అంటే లహంగా చోళీ, చీరే కాదు, ఇండో-వెస్ట్రర్న్ వేర్‌పై కూడా చాలా బాగా సూట్ అవుతుంది. ఒకసారి వాటిని కొనుగోలు చేసి చాలాసార్లు వేసుకోవచ్చు.

పర్ల్ జ్యూయలరీ : మీరు లైట్ లేదా పెస్టల్ షేడ్ వెడ్డింగ్ వేర్ ధరించాలనుకుంటే, పర్ల్ జ్యూయలరీ మీ మొదటి ఇష్టంగా మారుతుంది. లైట్ వెయిట్ పర్ల్ జ్యూయలరీ మీకు రాయల్ లుక్ ఇస్తుంది. వైట్, ఎల్లోతోపాటు కలర్‌ఫుల్ పర్ల్‌ను కూడా వీరు ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.

గోల్డ్ జ్యూయలరీ : పెళ్ళి కోసం ముఖ్యమైన, మంచి సేవింగ్ చేయాలంటే మీరు గోల్డ్ జ్యూయలరీ కొనుగోలు చేసి డబ్బులను ఇన్వెస్ట్ చేయవచ్చు. గోల్డ్ జ్యూయలరీ విషయమే ప్రధానంగా మారినా అసలైన బంగారంతో తయారైన బ్రైడల్ జ్యూయలరీ ప్రతి ఒక్కరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. మీరు కావాలనుకుంటే మార్కెట్లో లభించే గోల్డ్ ప్లేటెడ్ వెడ్డింగ్ జ్యూయలరీ కూడా వేసుకోవచ్చు.

డైమండ్ జ్యూయలరీ : రిచ్ లుక్ కోసం పెళ్ళి కూతురు డైమండ్ జ్యూయలరీ కూడా వేసుకోవచ్చు. అసలైన డైమండ్‌లను మాత్రమే ధరించాలన్న అవసరం లేదు. మార్కెట్‌లో అసలు డైమండ్‌లాగా కనిపించే డైమండ్ జ్యూయలరీ అందుబాటులో ఉంటుంది. కావాలనుకుంటే మీరు వీటిని కూడా కొనుగోలు చేయవచ్చు.

- పూనం పాండే ●



వధువు అందాలను మెరిపించే బ్రైడల్ మేకప్

వివాహ సమయంలో అమ్మాయిలు అలంకరణలో ఏ ఒక్కటీ వదిలి పెట్టరు. కానీ స్వయంగా వధువులా మారుతున్నప్పుడు మాత్రం ఎదుటివారు చూపు తిప్పకోకుండా అలాగే చూస్తూ ఉండిపోవాలంటే అందచందాలను మెరిపించు కునేలా ఈ చిట్కాలు పాటించండి...

బాలీవుడ్‌లో సుప్రసిద్ధమైన జంట కరీనా కపూర్, సైఫ్ అలీఖాన్‌లు అభిమానుల చాలాకాలం ఎదురు చూపుల తర్వాత పెళ్ళి చేసుకున్నారు. పెళ్ళి సమయంలో వధూ వరులు కనిపించిన ఆకర్షణీయ మైన ఆకృతిని చూసి అందరూ షాకైపోయారు. ముఖ్యంగా కరీనా కపూర్ సొగసు చూసి తెల్ల బోయారు. నిశ్చితార్థం, మెహందీ, వివాహం, రిసెప్షన్‌లో కరీనా మేకప్ అందరికీ పిచ్చెక్కేలా చేసింది. ఆమె డ్రెస్సింగ్, హెయిర్‌స్టయిల్, జ్యూయలరీ మాత్రమేగాక ఆమె బ్రైడల్ మేకప్ చాలా ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. ఈ వివాహాన్ని

చూసి యువతుల్లో తాము కూడా వివాహానికి అత్యంత ప్రత్యేకంగా కనిపించాలని, కరీనాలా తయారవ్వాలని ఆశపడటం మొదలైపోయింది. అమ్మాయిలకు వివాహం రోజు చాలా ప్రత్యేకమైనది. ఈ సమయంలో అందరి దృష్టి వధువుపైనే ఉంటుంది.

వధువుగా తయారవటం ఒకట్రెండు రోజుల్లో అయ్యే పని కాదు. పెళ్ళి ఖాయమైన వెంటనే యువతులు తమ శారీరక, సౌందర్య సంరక్షణ పనులు మొదలుపెట్టాలి. వధువు సౌందర్యంలో ముఖం మాత్రమే కాదు, తల నుంచి కాలి దాకా చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. అందుకే ఈ విషయాలన్నింటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

బ్రైడల్ మేకప్‌లో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇందులో ఏమాత్రం పొరపాటు, నిర్లక్ష్యం చేసినా వధువు నవ్వుల పాలు కావాల్సి వస్తుంది. మేకప్ మొదలుపెట్టడానికి ముందే వధువు చర్మం ఎలాంటిదనే విషయంపై దృష్టి పెట్టాలి. నార్మల్, డ్రై లేదా ఆయిలీ రకాలు ఉంటాయి. ఆ తర్వాత చర్మానికి తగినట్లు మేకప్ చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే సరిపడని మేకప్‌కు వ్యతిరేక ఫలితాలు ఎదురవుతాయి. మేకప్‌కి ముందు ఫేషియల్ గురించి చర్చించుకుందాం. చర్మాన్ని పరీక్షించకుండా ఫేషియల్ చేయించుకుంటే చర్మం అందంగా మారడానికి బదులు కురుపుల మయం అవుతుంది. అందుకే చర్మానికి తగినట్లు ఫేషియల్, మేనిక్యూర్, పెడిక్యూర్, మసాజ్ మొదలైనవి చేయిస్తే ముఖంపై మెరుపు వస్తుంది.

రండి, చర్మం రకాలను బట్టి మేకప్‌కు ముందు ఎలాంటి సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

డ్రై స్కిన్: డ్రై స్కిన్‌కు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా మేకప్ చేయిస్తే ముడతలు వచ్చే స్థాయి. దీంతో ముఖం వికారంగా కని పిస్తుంది. దీనివల్ల మేకప్ గెటప్ కూడా తొలగి పోతుంది. అందుకే పెళ్ళికి కొన్నివారాల ముందు నుంచే చర్మానికి ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వండి. అందుకోసం ఫేషియల్ చేయించండి. చర్మాన్ని టోనప్ చేయండి. దీంతో పొడిబారిన, నిర్జీవ చర్మం కూడా మెరిసిపోతుంది.

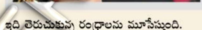
ఆయిలీ స్కిన్ : ఇలాంటి చర్మం ఉన్నవారు ఆహార పానీయాల్లో ఆయిలీ పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. వారానికి 3 సార్లు స్కిన్‌కు మంచి బ్రైడల్ ప్యాక్ ఉపయోగించాలి. మేకప్ చేసుకునే ముందు బ్యూటీ ట్రీట్‌మెంట్ తప్పక తీసుకోవాలి. చర్మంపై మచ్చలు, గీతలు ఉన్నట్లయితే 4-5 వారాల ముందు నుంచే తగిన చికిత్స తీసుకుంటే చర్మంలో తెరుచుకుని ఉన్న రంధ్రాలు మూసుకు పోయి మచ్చలు, గీతలు, గుర్తులు పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

మృత చర్మం తొలగింపు: పెరుగుతున్న కాలుష్యం కారణంగా ముఖంపై చాలా మృత చర్మం పోగవుతుంది. దీంతో చర్మం ముడుచుకున్నట్లు కనిపిస్తుంది. మృతచర్మాన్ని తొలగించేందుకు రిమూవల్ ఆఫ్ డెడ్‌స్కిన్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే చర్మం తాజాదనాన్ని పొందుతుంది. వీఎల్‌సీసీ గ్రూప్ మేకప్ ఆర్టిస్ట్ ఫరీదా మిస్త్రీ మాట్లాడుతూ బ్రైడల్ మేకప్ గురించి మేలైన ఉపాయాలు వివరించారు. ఇవి పాటిస్తే వధువు ముఖంలో సరికొత్త మెరుపు కనిపిస్తుంది. ఎదుటివారు చూపు తిప్పుకోలేని విధంగా మేకప్ చేసుకునే పద్ధతులను వివరించారు.



ఫేస్ క్లీనింగ్: ఫేస్ మేకప్ చేసుకునేముందు ఫేస్ వాష్ ద్వారా శుభ్రపరచుకుని క్లెన్సర్‌తో క్లీనింగ్ చేయండి. ఇది ముఖాన్ని కాలుష్యం, ధూళి నుంచి కాపాడుతుంది.

టోనింగ్: ఆ తర్వాత ఫేస్‌కు చక్కగా టోనింగ్ చేయండి. ఈ టోనింగ్‌ను వేళ్ళ ద్వారా కాటన్ సహాయంతో చేయండి. ముఖం పీహెచ్ స్థాయి అసమతుల్యంగా మారి, చర్మరంధ్రాలు తెరుచుకున్నప్పుడు టోనర్ సహాయపడుతుంది. ఇది తెరుచుకున్న రంధ్రాలను మూసేస్తుంది.

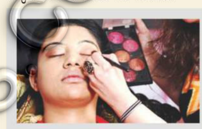


మాయిశ్చరైజింగ్: మాయిశ్చరైజింగ్ చేసే ముందు చర్మాన్ని పరిశీలించి, దానికి తగిన విధంగా మాయిశ్చరైజర్ పెట్టుకోవాలి. మాయిశ్చరైజర్ చర్మాన్ని సున్నితంగా, మృదువుగా చేస్తుంది.



ప్రైమర్: బ్రైడల్ మేకప్ మొదలు పెట్టేటప్పుడు ముఖానికి ప్రైమర్ తప్పక రాయండి. ఇది ఎక్కువసేపు మేకప్ నిలిచి ఉండేలా చేస్తుంది. దీని 2-3 చుక్కలు ముఖంపై డాట్స్ రూపంలో వేయండి. మరీ ఎక్కువ చుక్కలు వేయొద్దు. ఎందుకంటే ఇందులో సిలికాన్ ఉంటుంది. కనుక త్వరగా చర్మంపై వ్యాపిస్తుంది.

బేస్‌ను ఎంచుకోవటం: బేస్ పెట్టుకునే ముందు స్కిన్‌టోన్‌ను తప్పక గమనించండి. బేస్‌లో ఎలాంటి టోన్ చర్మంతో మ్యాచ్ అవుతుందో పరిశీలించండి. దాన్ని చెక్ చేసేందుకు జాలైన్ వద్ద కొంచెం పెట్టి చూడండి. ఇది పర్‌ఫెక్ట్‌గా మ్యాచ్ అవ్వాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని స్పాంజ్ లేదా బ్రష్ దేనితోనైనా కళ్ల కింద నుంచి రాయటం ప్రారంభించండి. కళ్ల కింద నలుపు వలయాలు ఉన్నట్లయితే కన్సీలర్ పెట్టుకుని బేస్ రాయండి. ఈ బేస్‌ను పెదాలు, బుగ్గలు, చెవులపై కూడా రాసుకోండి. బేస్ పెట్టుకున్న తర్వాత పాలిషింగ్ బ్రష్ తీసుకుని ముఖంపై గుండ్రంగా తిప్పుతూ బ్లెండింగ్ చేయండి. ఇప్పుడు మంచి క్వాలిటీ లూజ్ పౌడర్ తీసుకుని పఫ్‌తో అద్ది చక్కగా రాసుకుని బేస్‌ను సెట్ చేయండి.



'ఐ'మేకప్: ముందుగా కళ్లకు లైట్ బేస్ కలర్ పెట్టుకోండి. ఆ తర్వాత కళ్ల బయటి చివర్లలో మెరూన్ షాడో రాయండి. మళ్లీ దానిపైనే బ్రౌన్ షాడో పెట్టండి. కళ్లపైన, కనుబొమ్మల కింద హైలైటర్ తప్పక రాయండి. 'ఐ' బ్రోస్‌ను ఫైన్ చేసేందుకు బ్రష్‌తో బ్రౌన్ ఐ షాడో పెట్టుకోండి. ఆ తర్వాత వధువు కనురెప్పలు పల్చగా ఉంటే ఆర్టిఫిషియల్ 'ఐ' ల్యాషెస్‌ను గ్లూ సహాయంతో అతికించండి. ఆరిన తర్వాత వాటర్‌ప్రూఫ్ 'ఐ' లైనర్ పెట్టండి.

కళ్ళకు స్మోకీ లుక్: కళ్లకు స్మోకీ లుక్ ఇచ్చేందుకు కళ్ల బయటి కొనల్లో ముదురు నీలం రంగు షాడో కొంచెం మందంగా పెట్టండి.



దీని గురించి ఫరీదా మిస్త్రీ మాట్లాడుతూ మీరు డ్రెస్‌కు మ్యాచ్ అయ్యే 'ఐ' షాడో లేదా లిప్‌స్టిక్ మాత్రమే పెట్టుకోవాలని ఏమీ లేదు. మీరు డ్రెస్సుకు భిన్నమైన రంగు లిప్‌స్టిక్, 'ఐ' షాడో పెట్టుకుంటే లుక్ మరింతగా మెరుస్తుంది. కళ్ల వాటర్ లైన్ ఏరియాలో బ్రష్‌తో కాజల్ పెట్టండి. ఆ తర్వాత 'ఐ' ల్యాషెస్ వాటర్‌ప్రూఫ్ మస్కారా పెట్టుకోండి.

కంటూరింగ్: ముఖానికి షార్ప్ లుక్ ఇచ్చేందుకు ముక్కు, బుగ్గలు, ముఖాన్ని కంటూరింగ్ చేయండి. ఇందు కోసం డార్క్ బేస్‌ను వేలిపై తీసుకుని ముక్కుకు ఇరు వైపులా పెట్టుకుని బాగా బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత ముక్కుకు మిడిల్ సెక్షన్‌లో లైట్ బేస్ రాయండి.

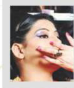
చీక్‌బోన్స్‌ను కూడా హైలైట్ చేయండి. ముఖం పెద్దగా ఉన్నట్లయితే కంటూరింగ్ చేసి చిన్నగా చూపించొచ్చు.

లిప్ కలర్: లిప్ కలర్‌ను చర్మానికి సూటయ్యే విధంగా ఎంచుకో వచ్చు. లైట్ స్కిన్‌తో సాఫ్ట్, పీచ్, ఆరెంజ్ షేడ్ మిక్స్ చేసి పెట్టు కోండి. దీంతో ఫ్రెష్ లుక్ లభిస్తుంది. చామన ఛాయ రంగుకు బేజ్, బ్రౌన్ రంగును కలిపి పెట్టండి. షైనింగ్ కోసం దీనిపై లిప్ గ్లాస్ పెట్టుకోండి.



గ్లాసీ మేకప్: బ్రైడల్ మేకప్ ముదురు రంగులో ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడు మేట్ స్థానంలో షిమర్ లుక్‌తో గ్లాసీ మేకప్ మరోసారి ఫ్యాషన్ ట్రెండ్‌లోకి వస్తోంది. చలికాలంలో వెట్ లుక్ ఉండే మేకప్ చాలా అందంగా ఉంటుంది. అదే వేసవిలో వాటర్‌ప్రూఫ్ మేకప్ బాగుంటుంది. మొత్తానికి ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ లైట్ షైనింగ్, ఫ్రెష్ లుక్‌లోకి వచ్చింది. వీలైనంత మేకప్ ఉత్పత్తులను తక్కువగా వాడండి. ఈ రోజుల్లో న్యాచురల్ లుక్‌ను ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు.

బ్లషర్ ఎంపిక: బ్లషర్ పెట్టుకునే ముందు సరైన బ్లషర్‌ను ఎంచుకోవటం ముఖ్యం. పగలు, రాత్రి కోసం వేర్వేరు షేడ్స్ ఎంచుకోవాలి. పగలు బేజ్, పీచ్, బేబీ పింక్ రంగులు బాగుంటాయి. రాత్రికి డార్క్ కలర్, లైట్ షిమర్ కాంబినేషన్ బాగుంటుంది. బ్లషర్ క్రీమ్ లేదా లిక్విడ్ రెండు రూపాల్లో ఉంటుంది.



మీరు కార్డ్ షేడ్స్ ప్రకారం రంగులు ఎంచుకోవద్దు. ఎందుకంటే ముఖానికి పెట్టుకున్న తర్వాత వీటిలో చాలా తేడా కనిపిస్తుంది. దీన్ని మీ అరచేతి వెనుక భాగంలో పెట్టుకొని పరీక్షించండి లేదా చేతికి రాసుకుని చూడండి.

చీక్స్ మేకప్: బ్లషర్ పెట్టుకునేందుకు లైట్ పింక్ కలర్స్ చీక్స్‌పై పెట్టుకుని బాగా బ్లెండ్ చేయండి. ఆ తర్వాత బ్లషర్ బుగ్గల మధ్యలోనే రాయండి. దీన్ని కింది వరకు విస్తరించకండి. లేదంటే ముఖం మరోలా కనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత దీనిపై లూజ్ పౌడర్ పెట్టుకోండి. బ్లషర్ పెట్టుకున్న తర్వాత అది జాయింట్స్‌గా, ప్యాచెస్‌గా కని పించొద్దు. అది న్యాచురల్‌గా ఉండాలి. లేకపోతే ముఖం లుక్ అంతా వికారంగా ఉంటుంది. బ్లషర్ చేసు కునేటప్పుడు మీ చర్మ రకాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని సరైన బ్లషర్‌నే ఎంచుకోండి.



ఫెయిర్ స్కిన్ కోసం: పీచ్, పింక్, బేజ్ కలర్ బ్లషర్.

డార్క్ స్కిన్ కోసం: బ్రౌన్, ప్లమ్, బ్రాంజ్ కలర్ బ్రషర్.

టోన్డ్ స్కిన్ కోసం: ఆరెంజ్, మెరూన్, పీచ్, కోరల్ బ్లషర్.

యెల్లో స్కిన్ టోన్ కోసం: వార్మ్ బ్రౌన్, వార్మ్ పింక్, ఆల్మండ్ బ్లషర్.

జాగ్రత్తలు

- స్కిన్ డ్రై లేదా నార్మల్‌గా ఉంటే కేక్ షేడ్ లేదా క్రీమీ షేడ్ బ్లషర్ ఎంచుకోండి.
- ఆయిలీ స్కిన్ కోసం పౌడర్ బ్లషర్ బాగుంటుంది.
- బ్లషర్ తర్వాత ట్రాన్స్‌ల్యూషన్ పౌడర్ పెట్టుకుంటే బ్రైట్‌నెస్ కొంచెం తగ్గుతుంది.
- ఫౌండేషన్ పెట్టుకోకుంటే లిక్విడ్ లేదా క్రీమీ బ్లషర్ వాడండి.

మొత్తం మేకప్ పూర్తయ్యాక మేకప్ ఫిక్సర్ స్ప్రేను ముఖంపై కొద్ది దూరం నుంచి చిలక రించండి. దీంతో మేకప్ ఎక్కువ సమయం ఫిక్స్ అయ్యి ఉంటుంది. బాడీ షైన్ కోసం బాడీ పాలిషింగ్ పౌడర్‌ను ఓపెన్ ఏరియా, చేతులు, మెడ మొదలైన భాగాల్లో పెట్టుకోండి.

బిందీ: ముఖ ఆకృతికి తగినట్లు బిందీ పెట్టుకోండి. బ్రైడల్ బిందీలు కాస్త భిన్నంగానే ఉంటాయి. ముఖం గుండ్రంగా ఉంటే పొడవైనది, పొడవుగా ఉంటే గుండ్రంగా ఉండేది. చతురస్రంగా ఉంటే ఏదైనా డిజైనర్ బిందీని పెట్టుకోండి.

జ్యూయలరీ: మేకప్ ఆర్టిస్ట్ రేణూ మహేశ్వరి మాట్లాడుతూ వధువు ఫిగర్‌ను బట్టి జ్యూయలరీ ఎంచుకోవాలని అంటున్నారు. ఫ్యాషన్ వెంట పరు గెత్తకండి. వధువు జ్యూయ లరీని ఎంచుకునేటప్పుడు ఆమె మెడ పొట్టిగా ఉందేమో చూడండి. పొట్టిగా ఉన్నట్లయితే మరీ హెవీ జ్యూయలరీని ఎంచుకోవద్దు. దీంతో ఫేస్ పెద్దగా కనిపిస్తుంది. పొడవైన మెడ ఉన్న వధువుకు హెవీ జ్యూయలరీ అలంకరించొచ్చు. వధువు భుజాలు వెడల్పుగా ఉన్నప్పుడు కూడా హెవీ జ్యూయ లరీ ధరించొచ్చు. జ్యూయలరీని డ్రెస్సు లేదా డ్రెస్సు బార్డర్‌లోని ఎంబ్రాయిడరీతో మ్యాచ్ చేయొచ్చు.

బ్రైడల్ హెయిర్ స్టయిల్: హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్ మమతా ఓనియల్ చెబుతున్న ప్రకారం... మొట్ట



మొదట కేశాలను షాంపూతో కడగాలి. ఆ తర్వాత ఆరనివ్వండి. కేశాలకు పర్‌ఫెక్ట్ లుక్ ఇచ్చేందుకు వాటిని ప్రెసింగ్ చేసి, ఆ తర్వాత కేశాలకు మూస్ పెట్టండి. ఇలా చేసాక కేశాలను సెంటర్ పార్టింగ్ చేసి, ఇయర్ టూ ఇయర్ సెక్షన్ తీయండి. వెనుక కేశాలకు దిగువ పోనీ తయారుచేయండి. ఆ తర్వాత అన్ని కేశాలకు స్ప్రే కొట్టండి. ఇప్పుడు క్రౌన్ ఏరియాలో ఆర్టిఫిషియల్ స్టఫింగ్ పెట్టి దాన్ని బాల్‌పిన్‌తో బాగా సెట్ చేయండి. ఆ తర్వాత ముందున్న కేశాలను కొంచెం కొంచెం 90 డిగ్రీల్లో తీసుకుని బ్యాక్ కోంబింగ్ చేసి, దాన్ని స్టఫింగ్ పైకి తీసుకెళ్లి వెనుక వైపు సెట్ చేయండి. ఒక్కో సెక్షన్‌కు బ్యాక్ కోంబింగ్ చేసి పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంచిన ఆ తర్వాత స్టఫింగ్‌పై మళ్లీ స్ప్రే చేయండి. దువ్వెనతో పర్ ఫెక్ట్‌గా సెట్ చేయండి. స్టఫింగ్‌లో మిగిలిన కేశాలను వెనుక పోనీలో చొప్పించి పిన్‌తో సెట్ చేయండి.

ఇప్పుడు ముందున్న ఒక్కొక్క పాయను తీసుకుని మధ్యలో పాపిట తీయండి. అటు ఇటు రెండు వైపులా పిన్‌తో సెట్ చేయండి. ఇప్పుడు పోనీతో ఆర్టిఫిషియల్ కేశాలు పెట్టి కొప్పును రూపొందించండి. వధువుకు పొడవు పాయల పైకొప్పు అందంగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం కొప్పు భాగంలో రెండు ఆర్టిఫిషియల్ కేశాల పాయలు పెట్టి చుట్టేయండి. ఇప్పుడు కొప్పు భాగంలో స్ప్రే చల్లండి. కొప్పు నుంచి విడిపడినా కేశాలను పిన్‌తో సెట్ చేయండి. ఆ తర్వాత హెయిర్ యాక్సెసరీలు పెట్టండి. వధువుల ముందువైపు కేశాలు పల్చగా ఉన్నప్పుడు అంటే స్కాల్ప్ కనిపిస్తున్నట్లయితే క్రింపింగ్ మెషిన్‌తో చిన్న చిన్న కేశాలను క్రిప్ చేయండి. దీంతో ముందున్న కేశాలు దట్టంగా కనిపిస్తాయి.

ఈ రోజుల్లో స్ట్రెయిట్ కేశాలకు బదులు రింగుల జుట్టును ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం వధువులు హెవీ హెయిర్‌స్టయిల్‌ను నచ్చుతున్నారు. ఎందుకంటే వధువు తలకొంగులో కప్పి ఉన్నందువల్ల ఆమె హెయిర్‌స్టయిల్ ఎలాగూ కనిపించదు. ఇలాంటప్పుడు కేశాలకు లైట్ స్టయిల్ ఇచ్చి న్యాచురల్ లుక్‌ను తీసుకురావచ్చు. హెయిర్ స్టయిలింగ్ చేసాక కేశాలకు గ్లిట్టర్‌ను స్ప్రే చేయండి. దీంతో కేశాలకు షైనింగ్ వస్తుంది.

- ఆభా యాదవ్ ●

స్త్రీలలో సంతాన హీనతకు కారణమయ్యే పి.సి.ఓ. సిండ్రోమ్‌పై అవగాహన అవసరం

– డా॥ దేవికా గుణశీల

మానసికంగా, శారీరకంగా ఏమిటీ హింస? ఎంత ప్రయత్నించినా గర్భం ధరించడం లేదు. వైద్యులను అడిగితే హార్మోన్స్ అసమతుల్యం అంటారు. లావుగా ఉన్నందువల్ల కూడా ఈ సమస్య తలెత్తి ఉండవచ్చా? అని అనేకమంది మహిళలు సంతానాన్ని కోరుతూ వైద్యులను ప్రశ్నిస్తుంటారు. ఇటీవలి కాలంలో పి.సి.ఓ.ఎస్ (పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్ సిండ్రోమ్) పట్ల మహిళలు ఎక్కువగా ఆవేదన చెందుతున్నారు.

హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత కారణంగా తలెత్తే పి.సి.ఓ.ఎస్. మహిళల్లో అనేక లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు. పి.సి.ఓ.ఎస్ సమస్య ఉన్న మహిళల్లో అండాశయాల్లో చాలా నీటి తిత్తులు (సిస్ట్) ఉంటాయి. అయితే ఈ నీటి తిత్తులు అనేక కారణాల ద్వారా ఏర్పడవచ్చు.





10 % మహిళల్లో కనిపించే ఈ పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్య సంతాన వైఫల్యానికి సాధారణ కారణంగా కనిపిస్తోంది.

కొన్నిసార్లు మహిళలకు సంతాన వైఫల్యానికి లేదా ఇతర సమస్యలు ఎదురయ్యే వరకు ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన సూచనలేమీ తెలియకపోవచ్చు. మరికొన్ని లక్షణాలు లేదా సూచనలంటే: పొట్ట రావడం, బరువు పెరగడం, ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరగడం మరియు ఇన్సులిన్ ప్రతిరోధకత, సంతాన వైఫల్యం, కొలెస్ట్రాల్ అతిగా పెరిగిపోవడం, రక్తపోటు కూడా విపరీతంగా పెరగడం.

పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్యతో బాధపడే మహిళలు తీవ్రమైన రక్తపోటు, మధుమేహం, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు, గర్భాశయ క్యాన్సర్ రుతుచక్రంతో పాటు హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత, పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్యతో బాధపడే మహిళలు సంతాన వైఫల్యానికి గురి కావడం సాధారణమై పోయింది.

చికిత్స

గర్భం ధరించాలని భావించే మహిళల కోసం అండాశయాలను విడుదల చేసేందుకు ఔషధాలను ఇస్తారు. వీటితో పాటు బరువును తగ్గించుకోవడం ద్వారా రుతుచక్రం సవ్యంగా మారి పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్య ఉన్న మహిళల్లో గర్భధారణ జరిగే అవకాశాలను పెంచవచ్చు.

కొన్నిసార్లు మరింత చికిత్స కోసం హార్మోనిక్ ఇంజక్షన్‌లు మరియు అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ (ఐ.వి.ఎఫ్ చికిత్సలు)లను కూడా ఉపయోగిస్తారు.

పి.సి.ఓ.ఎస్. కారణం ద్వారా తలెత్తే పొట్ట సమస్యకు కూడా సరైన చికిత్స తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఎందుకంటే పొట్ట ఏర్పడే సమస్యతో వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. పి.సి.ఓ.ఎస్. సమస్య ఉన్న సమయంలో పొట్ట సమస్యలను కూడా సాధారణ పొట్ట సమస్య తరహాలోనే నివారించవచ్చు.

సంప్రదించండి : డాక్టర్ దేవికా గుణశీల, గుణశీల ఫెర్టిలిటీ సెంటర్, బసవనగుడి, బెంగళూరు. ఫోన్ నెంబర్: 080-41312600, 080-26673585.

వధువు డ్రెస్సులు స్పెషల్‌గా ఉండాలి

వధువు డ్రెస్సుల ప్యాటర్న్, కలర్, ఫిటింగ్, స్టయిల్‌కు సంబంధించిన ఈ విషయాలు తెలుసుకుంటే మీరు బ్యూటిఫుల్, పర్‌ఫెక్ట్ వధువు అనిపించుకోగలరు

పెళ్ళిళ్ళ సీజన్ మొదలైపోయింది. మీరు కూడా వధువు కాబోతున్నట్లయితే బ్రైడల్‌వేర్ తీసుకునే ముందు ఒకసారి ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్‌ను తప్పక పరిశీలించండి. దీంతో మీకు వెడ్డింగ్‌వేర్ ఎంపిక చాలా సులభ మవుతుంది. వెడ్డింగ్ వేర్‌లో ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్ నుంచి ప్యాటర్న్ వరకు మీకు ఉపయోగపడే విషయాలన్నింటినీ మీ ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు.

లెహంగా చోళీ వధువుల మొదటి ప్రాధాన్యత

శతాబ్దాలుగా వస్తున్న లెహంగా చోళీ నేటికీ

వధువుల తొలి ప్రాధాన్యతగానే ఉంది. లెహంగా చోళీతోపాటు దుపట్టా సెట్ కూడా చూడటానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది. తల నుంచి కాలిదాకా కవరైనప్పటికీ ఈ డ్రెస్సులో వధువు ముచ్చటగా కనిపిస్తుంది.

ఫ్యాషన్ డిజైనర్ నేహా చోప్రా ప్రకారం మీరు కూడా లెహంగా చోళీ కొనాలనుకుంటే దీన్ని మీ శరీరాకృతికి తగినట్లు ఎంచుకోండి. మీ శరీరం యాపిల్ ఆకృతిలో ఉంటే ఫుల్ లేయర్ ఉండే చెక్స్ లెహంగా తీసుకోండి. దీంతో మీ నడుము సన్నగా కనిపిస్తుంది. మీ హెవీ అప్పర్ బాడీ పార్ట్‌ను కవర్ చేసేందుకు డీప్ లేదా వీనెక్ చోళీ ధరించండి. పియర్ బాడీ షేప్ కోసం లైన్ లెహంగా పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంటుంది. ఇది వీరి హెవీ హిప్స్‌ను సులభంగా కవర్ చేస్తుంది. కానీ పొర

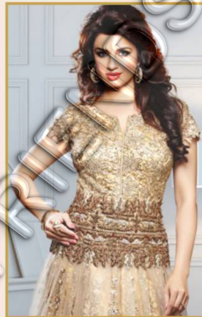


పాటున కూడా పిష్‌కట్ లెహంగా ధరించొద్దు. దీంతో హిప్స్ మరింత హెవీగా కనిపిస్తాయి. వీరి టమ్మీ ఫ్లాట్‌గా ఉంటుంది కనుక వీరికి షార్ట్ లెన్త్ చోళీ కూడా చాలా బాగుంటుంది. 36-24-36 బాడీ షేప్‌పై అన్ని స్టయిల్స్‌లోని లెహంగా చోళీ సూట్ అవుతుంది.

వెడ్డింగ్ శారీ దానికదే సాటి

మీరు కావాలనుకుంటే లెహంగా చోళీకి బదులు వివాహంలో ధరించేందుకు వెడ్డింగ్ చీరలు కూడా తీసుకోవచ్చు. బాడీ కర్వ్‌ను హైలైట్ చేసేందుకు చీర కంటే మంచి డ్రెస్సులు ఇంకేమీ ఉండవు. మార్కెట్‌లో హెవీ నుంచి లైట్ వెయిట్ వెడ్డింగ్ శారీల వరకు అనేక వెరైటీ లున్నాయి. డిజైన్‌తోపాటే మీకు డిఫరెంట్ ఫ్యాబ్రిక్, ప్యాటర్న్‌లు కూడా సులభంగా దొరుకుతాయి.

ఫ్యాషన్ డిజైనర్ నేహా చోప్రా ప్రకారం మీకు నచ్చిన శారీని ఎంచుకున్న తర్వాత బ్లౌజ్ డిజైన్, ఫిటింగ్‌పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోండి. పర్‌ఫెక్ట్ బ్లౌజ్‌తో చీర అందం మరింత పెరుగుతుంది. మీ టమ్మీ బయటికి వచ్చినట్లయితే ఫుల్‌లెన్త్ టాప్ లాంటి బ్లౌజ్ ధరించండి. లేదా చోళీలాంటి బ్లౌజ్ కూడా మీకు బాగుంటుంది. ఇలాగే హాట్ లుక్ కోసం స్లీవ్‌లెస్ లేదా హెల్టర్ బ్లౌజ్ తీసుకోవచ్చు. స్టయిలిష్ లుక్ కోసం క్రాప్ టాప్ లాంటి బ్లౌజ్ కూడా ధరించొచ్చు. కానీ ఏదైనా బ్లౌజ్ ఎంచుకునే టప్పుడు మీ బాడీ టైప్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకోండి. శారీలో డిఫరెంట్‌లుక్ కోసం వేర్వేరు శారీ డ్రాపింగ్ స్టయిల్స్ ప్యాంట్ స్టయిల్ డ్రాపింగ్, గుజరాతీ స్టయిల్ డ్రాపింగ్ మొదలైనవి ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి మీకు కొత్త లుక్‌నిస్తాయి.



నేటి ట్రెండ్‌లో ఇండో-వెస్ట్రన్ బ్రైడల్ వేర్

మీరు టిపికల్ ఇండియన్ బ్రైడ్‌గా కనిపించాలనుకుంటే అన్నింటికంటే ఎక్కువగా ఆదరణ పొందుతున్న లెహంగా చోళీ, సంప్రదాయ డ్రెస్సింగ్ శారీతోపాటు ఇండో-వెస్ట్రన్ బ్రైడల్ వేర్ కూడా ట్రై చేయవచ్చు. వీటి లుక్ ప్యూర్ ట్రెడిషనల్‌గా ఉంటుంది. వెస్ట్రన్‌గా అనిపించదు. ఇండో-వెస్ట్రన్ ప్యాటర్న్ సెమీ ఇండియన్ లేదా సెమీ వెస్ట్రన్ లుక్‌నిస్తుంది.

నేహా మాట్లాడుతూ 'ఇండో - వెస్ట్రన్ వెడ్డింగ్ వేర్ వెరైటీలో ఎలాంటి లోటూ ఉండదు. బ్రైడల్ డ్రెస్సు మొదలుకుని బ్రైడల్ గౌన్ వరకు శారీ గౌన్, లెహంగా గౌన్ మొదలైన రకాలు దొరుకుతాయి. ఈ రోజుల్లో ఇవి చాలా డిమాండ్‌లో ఉన్నాయి. ఇలాగే అనార్కలి లెహంగా విత్ జాకెట్, ఇండో - వెస్ట్రన్ సూట్ కూడా ట్రెండ్‌లో ఉన్నాయి. ఇండో - వెస్ట్రన్ బ్రైడల్ వేర్‌లో మరింత స్టయిలిష్ లుక్ కోసం లెహంగా విత్ క్రాప్ టాప్ దుప్పట్టా, బ్రైడల్ ట్రౌజర్ విత్ చోళీ దుప్పట్టా కూడా తీసుకోవచ్చు'

రెడ్ లేదా పింక్ షేడ్స్ తీసుకోండి

బ్రైడల్ వేర్‌లో రెడ్ షేడ్ వధువుకు ఎప్పుడైనా అవుట్‌డేటెడ్ లేదా అవుట్ ఆఫ్ ఫ్యాషన్ కాదు. దీన్ని ఏ సీజన్‌లోనైనా ఎంచుకోవచ్చు. రెడ్‌లో వేర్వేరు షేడ్స్ బ్రైట్ రెడ్, డీప్ రెడ్, టొమాటో రెడ్, ఆరెంజ్ రెడ్, మెరూన్ రెడ్ మొదలైన వాటి నుంచి మీ స్కిన్‌టోన్‌కు సూటయ్యే రెడ్ షేడ్‌ను ఎంచుకోండి. రెడ్ కలర్ లెహంగా చోళీనే కాకుండా వెడ్డింగ్ శారీ, బ్రైడల్ గౌన్ కూడా తీసుకోవచ్చు. మీరు టిపికల్ రెడ్ షేడ్ ధరించాలనుకుంటే రెడ్ స్థానంలో పింక్ బ్రైడల్ వేర్ కూడా బాగుంటుంది.

పింక్‌లో బ్రైడల్ వేర్ కోసం పెస్టల్ పింక్, బ్రైట్ పింక్, పీచ్ పింక్, కోరల్ పింక్, లైట్ పింక్, నియాన్ పింక్, క్వీన్ పింక్ మొదలైన షేడ్స్ ఉంటాయి. మీరు కావాలంటే పింక్‌తోపాటు పింక్ బేస్, పింక్ ఐవరీ, పింక్ సిల్వర్, పింక్ రెడ్, పింక్ రాయల్ బ్లూ వంటి ఇతర షేడ్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు.

కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్‌పై క్రేజ్

సింగిల్ షేడ్స్‌తో పాటు కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్‌లో కూడా బ్రైడల్ వేర్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది చూడటానికి చాలా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ కోసం పింక్ ఆరెంజ్, ఎల్లో బ్లూ, రెడ్ గ్రీన్, పింక్ బ్లూ, ఆరెంజ్ ఎల్లో, పింక్ పర్పుల్, గ్రీన్ ఆరెంజ్, క్రీమ్ బ్రౌన్ వంటి కలర్ కాంబినేషన్‌లు ఎంచుకోవచ్చు. అలాగే లైట్ డార్క్ షేడ్స్‌తో రూపొందించిన బ్రైడల్ వేర్ కూడా మీరు ఎంచుకోవచ్చు. ఇందులో స్కైబ్లూ, డార్క్ బ్లూ, సీ గ్రీన్‌తో డార్క్ గ్రీన్, బేబీ పింక్‌తో డార్క్ పింక్ బాగుంటాయి. కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ ధరించేందుకు అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. లెహంగా దుపట్టా ఒక కలర్ చోళీ వేరే కలర్ లేదా లెహంగా చోళీ ఒక కలర్ దుప్పట్టా వేరే కలర్ లేదా కాంట్రాస్ట్ షేడ్స్ వాడుతూ లెహంగా చోళీ దుపట్టా కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు.

పెస్టల్ షేడ్స్ ఫ్యాషనబుల్

మీరు టిపికల్ రెడ్, పింక్, గ్రీన్ లాంటి డీప్, డార్క్ షేడ్స్ బ్రైడల్ వేర్ ధరించొద్దనుకుంటే పెస్టల్ షేడ్స్ కూడా ఎంచుకోవచ్చు. ఇవి చాలా ఫ్యాషనబుల్‌గా కనిపిస్తాయి. పైగా ఈ రోజుల్లో ఇవి బాగా డిమాండ్‌లో ఉన్నాయి. పెస్టల్ షేడ్స్ పగటి పూట వెడ్డింగ్‌కు పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంటాయి. వీటిలో లైట్ షేడ్స్ ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి కలిగిస్తాయి. పెస్టల్ షేడ్స్ బ్రైడల్ వేర్‌లో వధువు జ్యూయలరీ కూడా హైలైట్‌గా కనిపిస్తుంది.

- పూనమ్ పాండే ●

చలికాలంలోనూ మెరిసే శిరోజాలు

జుట్టు రాలిపోవడం, పొడిబారడం చుండ్రు సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందడానికి ఈ చిట్కాలు పాటించండి

చలికాలం వస్తూనే ఎన్నో సమస్యలను కూడా తీసుకొస్తుంది. అందులో శిరోజాల సమస్య ఒకటి. చలికాలంలో ఎదురయ్యే శిరోజాల సమస్యల గురించి తెలుసుకుందాం :

జుట్టు విరిగిపోవడం

తరచుగా చలికాలంలో ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు కూడా నాజూకుగా అవుతుంది. గాలిలో తేమ ఉండటం వల్ల అవి విరిగిపోతుంటాయి. ఈ సమస్య నుంచి కాపాడుకోవటానికి అవసరమైన విధంగా కొన్ని నూనె చుక్కలను గుడ్డుతో కలపండి. జుట్టుకు రాయండి. కావాలనుకుంటే గుడ్డును హెనా మాస్క్‌తో కూడా పెట్టుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత మైల్డ్ షాంపూతో జుట్టు కడగాలి. అందమైన, సిల్కీ, కోమలమైన జుట్టు మీ సొంతమవుతుంది.

వేడి నూనెతో మసాజ్

మాలిష్ కోసం తరచుగా సహజమైన ఆలివ్ ఆయిల్, కొబ్బరినూనె, క్యాస్టర్ ఆయిల్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి జుట్టుకు మాయిశ్చరైజ్ చేయడంతో పాటు అవి విరగకుండా కాపాడతాయి.

సమతుల ఆహారం

జుట్టు విరిగిపోవడాన్ని ఆపడానికి సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం చక్కటి ఉపాయం. అందుకే మన ఆహారంలో అన్నం, పప్పులు, కూరగాయలు, మొలకెత్తిన గింజలు మొదలైనవి తగినంత మోతాదులో తీసుకోవాలి. దీంతోపాటు రోజుకి కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీళ్లు తప్పకుండా తాగాలి.

చిట్లిన వెంట్రుకలు

ఒకవేళ శిరోజాలను డ్రయ్యర్‌తో ఆరబెడితే దానివల్ల వెంట్రుకలు చిట్లిపోతాయి. త్వరగా విరుగుతాయి. అందుకే అవసరాన్ని బట్టి నూనెల మిశ్రమం అంటే కొబ్బరినూనె, ఆలివ్, బాదం నూనెల వాడకంతో జుట్టు ఒత్తుగా, అందంగా అవుతాయి.

ఎగ్‌మాస్క్

3 చెమ్చాల గుడ్డు సొనను 1 చెమ్చా తేనెలో కలిపి, నెమ్మదిగా జుట్టుకు రాయాలి. కొద్దిసేపటి తర్వాత మైల్డ్ షాంపూతో జుట్టు కడిగేయాలి.

తేనె మసాజ్

2 చెమ్చాల తేనెను 4 కప్పుల వేడినీళ్లలో కలపాలి. షాంపూ చేసుకున్న తర్వాత జుట్టుపై రాయాలి.

డ్రై హెయిర్, డ్రై స్కాల్ప్

టీట్రీ ఆయిల్‌లో పవర్‌ఫుల్ యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ శక్తి ఉంటుంది. జుట్టుకు ఇది చక్కని వంటింటి చిట్కా.

అలోవెరా జెల్

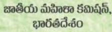
జుట్టులో చుండ్రు పోగొట్టుకోవడానికి అలోవెరా జెల్ అన్నింటికంటే చక్కటి ఉపాయం. దీంతోపాటు అలోవెరా జెల్‌తో జుట్టుకు మసాజ్ చేసి, 10-15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. దీనివల్ల జుట్టులో దురద కూడా తగ్గిపోతుంది. బేకింగ్ సోడా పేస్ట్ కూడా జుట్టులో దురద విముక్తికి ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. ఇందుకోసం బేకింగ్ సోడాతో పేస్ట్ తయారుచేసి జుట్టుకు రాయాలి. అరగంట తర్వాత జుట్టును కడిగేయాలి.

కొబ్బరి నూనె

కొబ్బరి నూనె వంటింటి చిట్కాల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగించే వస్తువు. ఇది జుట్టులో తేమను నిలిపి ఉంచుతుంది. జుట్టు డ్రై కాకుండా కాపాడుతుంది. గోరువెచ్చని కొబ్బరి నూనెతో జుట్టు కుదుళ్లను మాలిష్ చేయండి. అరగంట తర్వాత కడిగేయాలి.

నిమ్మరసం

డ్రై హెయిర్, డ్రై స్కాల్ప్‌తో జుట్టులో చుండ్రు ఏర్పడుతుంది. దీనికి నిమ్మరసం ఉపాయం. నిమ్మరసంతో జుట్టును మసాజ్ చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. - అశ్మిన్ ముంజల్ ●



జాతీయ మహిళా కమిషన్,
భారతదేశం

లొంగుబాటు

అవసరం అనిపిస్తే
మెజిస్ట్రేట్ దగ్గరికి వెళ్లండి

పరిష్కారం లభించకుంటే స్థానిక ఎస్పీ/
ఎస్ఎస్పీ/ డీసీపీని సంప్రదించండి

ప్రప్రథమంగా సమీప
పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లండి
ఫిర్యాదు నమోదు చేయించండి

మీకు

అందించటం

సహాయక

కింద సూచించిన

లైంగిక నేరాలు

- అత్యాచారం / లైంగిక దురాచారం
- మహిళల గౌరవానికి భంగం కలిగించటం
- వెంబడించటం / గుర్రుగా చూడటం
- కార్య స్థలాల్లో లైంగిక వేధింపులు

లింగ ఆధారిత హింస

- మహిళల అక్రమ రవాణ / వేశ్యగా మార్చటం
- మహిళలతో అనుచిత ప్రవర్తన
- వివాహ బంధంలో అయిష్టత
- విద్యా హక్కు, కార్య సంబంధాల్లో లైంగిక వివక్ష

మహిళల భద్రత, సంరక్షణతోపాటు మహిళా హక్కుల పరిరక్షణ కోసం జాతీయ మహిళా కమిషన్ ద్వారా చేపడుతోన్న

ప్రదర్శించకండి!





న్యాయ సేవల సాధికార సంస్థ
డీఎల్ఎస్ఏ/ ఎస్ఎల్ఎస్ఏ /ఎన్ఏఎల్ఎస్ఏను
సంప్రదించండి



రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్‌కు
ఫిర్యాదు చేయండి



జాతీయ మహిళా కమిషన్‌ను
సంప్రదించండి

సహకారం కోసం ప్రక్రియలు

సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు :

ఇతర విషయాలు

- సైబర్ నేరాలు
- మహిళల విషయంలో పోలీసుల ఉదాసీనత
- మహిళల ప్రైవసీని ధిక్కరించటం.

మహిళలపై క్రూరత్వం / వేధింపులు

- గృహహింస
- వరకట్న డిమాండ్లు
- యాసిడ్ దాడులు
- విచ్చలవిడిగా జీవితం సాగించటం
- రెండు లేదా అనేక వివాహాలు
- బాలికల భ్రూణ హత్యలు / లింగ నిర్ధారణ

విభిన్న కార్యక్రమాల విస్తృత సమాచారం, రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ల వివరాల కోసం www.ncw.nic.in చూడండి.

ప్రకృతి అందాలతో అలరించే

భూపాల పల్లి 'బొగథ' జలపాతం

జోరు వానలు వాతావరణాన్ని చల్లబరిచి అడవులను, పంటలను పచ్చదనంతో సస్యశ్యామలం చేస్తాయి. ప్రకృతి తాజాదనంతో సరికొత్త అందాలను సంతరించుకుంటుంది. నదులు, వాగులు పొంగి పొర్లుతుంటే జలపాతాల అందాలు కనువిందు చేస్తాయి. పరవశింపచేసే సుందరమైన ఆకుపచ్చని అడవుల్లో పాల సముద్రంలా జాలువారే జలపాతాలు తెలంగాణలో చాలా ఉన్నాయి. రాష్ట్రానికి పర్యాటక ప్రాముఖ్యతను పెంచుతున్న అతి ముఖ్యమైన అంశాల్లో జలపాతాలు అగ్రస్థానంలో ఉంటున్నాయి. తెలంగాణ 'నయాగరా'గా ప్రసిద్ధి చెందిన భూపాలపల్లి 'బొగథ' జలపాతం పర్యాటకులను పెద్ద సంఖ్యలో ఆకర్షిస్తోంది

రుతువులను బట్టి పర్యాటక ప్రాంతాల ఎంపిక కూడా మారుతూ ఉంటుంది. కానీ వర్షాకాలం తర్వాత అందరి దృష్టి నదులు, జలపాతాలవైపే మళ్లుతుంది. దట్టమైన అడవుల మధ్య ప్రకృతి అందాలతో ఆవరించి ఉండే జలపాతాలకు చెప్పలేనంత పర్యాటక ఆకర్షణ ఉంటుంది. తెలంగాణలోని జయశంకర్ (భూపాలపల్లి) జిల్లాలో ఉన్న 'బొగథ' జలపాతం ప్రకృతి ప్రేమికులకు అత్యంత ఇష్టమైన పర్యాటకంగా మారిపోయింది.

ప్రధాన నగరాల నుంచి నేరుగా రవాణా సౌకర్యం, అందమైన రహదారులు నిర్మించటంలో ఏటా పర్యాటకుల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. ఇక్కడికి హైదరాబాద్ 300, ఖమ్మం - 200, వరంగల్ - 140, భద్రాచలం 110 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి. రోడ్డుకిరువైపులా పచ్చని ప్రకృతి, తాజాగాలులు ప్రయాణాన్ని ఆనంద భరితం చేస్తాయి. వాజీడు మండలం కోయవీరా పురం పరిధిలో ఉన్న ఈ జలపాతానికి చత్తీస్‌గఢ్ అడవుల్లో తూర్పు కనుమల కొండల నుంచి వర్షపు నీరు అందుతుంది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో వానలు పెరిగితే నీటి ఉధృతి అధికమవటం వల్ల



జలపాతం నాలుగైదు పాయల్లో విస్తరించి ఎత్తయిన రాతి గుట్టల మీదుగా పాల నురగలా జాలువారే దృశ్యం నయనానందకరంగా ఉంటుంది. జలపాతం ఎత్తు కంటే వెడల్పు

ఎక్కువగా ఉండి అనేక పాయలుగా విడిపోవటం వల్ల నయాగరా జలపాతాన్ని తలపిస్తుంది. తెలంగాణాలో కుంటాల తర్వాత అతి పెద్ద జలపాతం ఇదే.

దాదాపు 30 అడుగుల ఎత్తు నుంచి నాలుగైదు సమాంతర పాయలుగా కిందికి దూకే నీటి ధార విశాలమైన జలపాతంగా ఏర్పడుతుంది. లోతు ఎక్కువగా లేకుండా అడుగున బండరాళ్లతో స్పష్టంగా, స్వచ్ఛంగా కనిపిస్తుండటం వల్ల పర్యాటకులు నీళ్లలో దిగి ఆటలాడుతూ ఉత్సాహంగా ఈత కొడుతుంటారు. జలపాతం చుట్టూ కనుచూపుమేరలో నిండైన పచ్చదనం అల్లుకుని ప్రకృతి రమణీయతను కళ్లకు కడుతుంది. సమీపంలోని ఏటూరు నాగారం అడవుల మీదుగా వీచే గాలులు మనసుకు, శరీరానికి తాజాదనపు అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.

ఉల్లాసభరితమైన రహదారి ప్రయాణం

వరంగల్ రహదారిలో ఏటూరు నాగారం మీదుగా 'బొగథ' జలపాతానికి చేరుకోవటం మరిచిపోలేని అనుభూతి కలిగిస్తుంది. కుటుంబ



సమేతంగా, స్నేహితులు, బంధువులతో పెద్ద సంఖ్యలో పర్యాటకులు ఇక్కడ క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. ప్రభుత్వం గోదావరి నదిపై ఇటీవల నిర్మించిన 1.8 కిలోమీటర్ల పొడవైన ఏటూరు నాగారం అందమైన బ్రిడ్జి హైదరాబాద్ నుంచి 'బొగథ'కు చేరే దూరాన్ని దాదాపు 120 కిలోమీటర్లు తగ్గించేస్తుంది. ఇక్కడికి దాదాపు 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఏటూరు నాగారం అభయారణ్యం ఉంటుంది. పర్యాటకులకు అభయారణ్య సందర్శన, అడవుల్లో ట్రెక్కింగ్, రాక్ క్లైంబింగ్, నైట్ క్యాంపింగ్ తదితర సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఎక్కువ రోజులు విహార యాత్రకు ప్లాన్ చేసుకునేవారు వరంగల్ లేదా ఖమ్మం నగరాల్లో విడిది తీసుకుని, ప్రైవేట్ క్యాబ్ ద్వారా వివిధ ప్రాంతాల్లో నేచర్ టూరిజంను ఆనందించొచ్చు.

ఆదివాసీలు ఆరాధించే అభయారణ్యం

ఏడాది పొడవునా పచ్చదనం, చల్లదనం, తాజాదనంతో అలరారే ఏటూరు నాగారం అడవుల్లో గిరిజనులు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రకృతిపైనే ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఇక్కడి ఎత్తయిన కొండలు, దట్టమైన చెట్ల పొదలతో ఈ ప్రాంతం ట్రెక్కింగ్ బృందాలకు స్వర్గ ధామంగా మారింది. ఇక్కడ పర్యాటకులకు అటవీ శాఖ అతిథి గృహాలు ఉన్నాయి. ఫారెస్ట్ క్యాంపింగ్, జంగిల్ సఫారీ, బర్డ్ వాచింగ్, నేచర్ ట్రయిల్ తదితర పర్యాటక ప్యాకేజీలు కల్పిస్తున్నారు.



'సమ్మక్క సారక్క' జాతరతో ఏటూరు నాగారం ప్రాంతం జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు సాధించింది. ఇక్కడి అభయారణ్యంలో అరుదైన వన్య మృగాలు, వివిధ జాతుల పక్షులను చూడటానికి వ్యూ పాయింట్లు, జీప్ సఫారీ సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఇది తెలంగాణలో అత్యంత పురాతన అభయారణ్యం. మహారాష్ట్ర, చత్తీస్‌గఢ్,



తెలంగాణ రాష్ట్రాల సరిహద్దు ప్రాంతమైనందున మూడు రాష్ట్రాల ఆదివాసీ తెగల సాంస్కృతిక సంగమం ఇక్కడ కనిపిస్తుంది.

ప్రకృతి పర్యాటకానికి చిరునామా

'బొగథ' జలపాతానికి వరంగల్, ఖమ్మం నగరాల నుంచి క్యాబ్‌ల ద్వారా విహారానికి వచ్చే పర్యాటకులకు స్థానికంగా చాలా ప్రకృతి పర్యాటక ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు. ఖమ్మం పరిధిలో భద్రాచలంతోపాటు 'పాపికొండలు', 'పాలేర్ రిజర్వాయర్', 'కిన్నెరసాని డ్యామ్', 'డీర్‌పార్క్', 'లక్నవరం' సరస్సు తదితర ప్రాంతాలు పర్యాటకులను బాగా



ఆకట్టు కుంటాయి. వరంగల్ పరిధిలో 'వేయిస్తంభాల గుడి', 'కాకతీయ మ్యూజికల్ గార్డెన్', 'వరంగల్ కోట' చారిత్రక పర్యాటకానికి బాగా ప్రసిద్ధి చెందాయి. 'పాకాల చెరువు', 'మినీ జూపార్క్', 'గోవింద రాజుల గుట్ట', 'రామప్ప సరస్సు' ప్రకృతి పర్యాటకానికి గుర్తింపు పొందాయి.

వర్షాకాలంలో తెలంగాణలోని వివిధ జిల్లాల్లో జలపాతాలు నిండుగా జలకళతో అందరినీ



ఆకట్టుకుంటాయి. రాష్ట్రంలో పదుల సంఖ్యలో ఉన్న జలపాతాల్లో ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని కుంటాల జలపాతం 140 అడుగుల ఎత్తులో అగ్రస్థానంలో ఉండగా బొగథ జలపాతం 30 అడుగుల ఎత్తు ఉంటుంది. కుంటాల ఒకే ఎత్తు నుంచి ధారగా నేలకు పడుతుంది. కానీ బొగథ జలపాతం కుంటాల కంటే ఎత్తు తక్కువ ఉన్నా ఒకేసారి ఐదు లేదా ఆరు సమాంతరాల పాయలు అనేక మీటర్ల వెడల్పుతో అద్భుతంగా వ్యాపించి ఉండటం వల్ల పర్యాటకులు నీటి ధారల కింది వరకు వెళ్ళి ఉత్సాహంగా ఈత కొడుతూ మునిగి తేలుతుంటారు. తక్కువ ఎత్తుతో జలచరాల ప్రమాదం లేకుండా అందరూ ఆహ్లాదకరంగా నీటిలో దిగి ఆనందించే వెసులుబాటుతో బొగథ జలపాతం 'తెలంగాణ నయాగరా'గా ప్రసిద్ధి చెందింది.

- జి.కోటిరెడ్డి ●

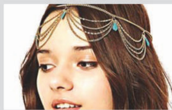
17 లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీలు

స్టయిల్ ప్రపంచంలో అవుట్ కాకుండా ఉండాలంటే ఈ సంవత్సరం ఈ స్టయిల్ యాక్సెసరీలను ప్రయత్నించండి



చోకర్ లేయర్డ్ నెక్లెస్

చోకర్ లేయర్డ్ నెక్లెస్ టిపికల్ చోకర్ సెమీ ఇండియన్ లుక్. అది బరువుపరంగా టిపికల్ చోకర్‌కంటే ఎంతో లైట్‌గా ఉంటుంది. దీన్ని మీరు ఇండియన్‌వేర్‌లో చీరతో ముఖ్యంగా బ్లౌజ్ నెక్ డీప్‌గా ఉన్నప్పుడు, వెస్టన్ వేర్‌లో హాఫ్ షోల్డర్ టాప్, ట్యూబ్ డ్రెస్‌తో ధరించవచ్చు.



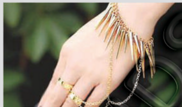
హెడ్ చెయిన్

పెళ్ళి వేడుకల్లాంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఇండియన్ వేర్ అంటే చీర, లెహంగా ఛోళీ, అనార్కలితో టిపికల్ పాపిట బిళ్ళ ధరించడానికి బదులుగా హెడ్ చైన్ ప్రయత్నించండి.



ట్యాసల్ ఇయర్‌రింగ్స్

2017లో లాంగ్ ట్యాసల్ ఇయర్‌రింగ్స్ వెస్టన్ & ఇండియన్ వేర్‌తో ధరించవచ్చు. వీటి లుక్ కాస్త హెవీగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని రెగ్యులర్‌గా ధరించలేరు.



హ్యాండ్ హార్నస్

ఒకవేళ మీరు మీ చేతుల అందాన్ని పెంచుకోవడానికి రింగ్, బ్రేస్‌లెట్ కాకుండా కాస్త కొత్తగా ట్రై చేయాలనుకుంటే హ్యాండ్ హార్నస్‌కు మీ జ్యూయలరీ బాక్స్‌లో ప్రత్యేక స్థానం ఇవ్వవచ్చు.



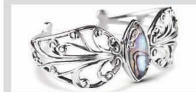
లెదర్ కోటర్స్

మీ కాన్ఫిడెన్స్‌ను పెంచుకోవడానికి మీరు కూడా హైహీల్ సాండల్ ధరించాలనుకుంటే ఈసారి పార్టీ ల్లాంటి వాటి కోసం మీ షూ ర్యాక్‌లో లెదర్ కోటర్స్ కలెక్షన్ తప్పకుండా ఉంచండి.



కర్మా బ్యాంగిల్స్

ఈ సంవత్సరం మీ వ్యానిటీ బాక్స్‌లో రెగ్యులర్ బ్యాంగిల్స్‌కు బదులుగా కర్మా బ్యాంగిల్స్‌ను చేర్చండి. ఈ గాజులు వెస్టన్ వేర్‌తోపాటు ఫార్మల్ వేర్ అంటే త్రీ ఫోర్త్ స్లీవ్ షర్ట్, టాప్, హైవెస్ట్ స్కర్ట్‌పై కూడా సూట్ అవుతుంది.



డల్ సిల్వర్ హ్యాండ్ కఫ్

వెస్టన్ వేర్‌తో బ్యాంగిల్స్ లేదా బ్రేస్‌లెట్ కాకుండా ఏదైనా కొత్తగా ధరించాలనుకుంటే కఫ్ ట్రై చేయండి.



క్లాసిక్ ప్లాట్‌ఫాం

ఆఫీసుకు వెళ్ళే స్త్రీల కోసం రెగ్యులర్ ఫార్మల్ ఫుట్‌వేర్ స్థానంలో ఈ సంవత్సరం క్లాసిక్ ప్లాట్‌ఫాం ఫ్యాషన్‌లో ఉంటుంది. అది ఎంతో సౌకర్యంగా ఉండటంతోపాటు క్లాసీ లుక్ కూడా ఇస్తుంది.



ఆక్సిడైజ్ రింగ్

ఈ సీజన్‌లో గోల్డ్ లేదా సిల్వర్ కాకుండా ఆక్సిడైజ్ రింగ్‌ను మీ మొదటి చాయిస్‌గా చేసుకోండి. ఇది ఇండియన్ కుర్తా, అనార్కలితో పాటు వెస్టన్ టాప్, మ్యాక్సీడ్రెస్ పైన కూడా మ్యాచ్ అవుతుంది.



బోహో నెక్‌పీస్

బోహో నెక్‌పీస్ ఓ రకంగా ఇండో- వెస్టన్ జ్యూయలరీ. దీన్ని ఇండియన్, వెస్టన్ అవుట్ ఫిట్‌తో పాటు ఇండో- వెస్టన్ వేర్‌తోనూ ధరించవచ్చు.



చాంద్ బాలీ (లోలాకులు)

ఒకవేళ మీకు చాంద్ బాలీ ధరించే ఆసక్తి ఉంటే, సంతోషించండి. కారణం వీటి ఫ్యాషన్ మళ్లీ తిరిగొచ్చింది. ఫుల్‌తో పాటే హాఫ్ చాంద్‌బాలీ కూడా డిమాండ్‌లో ఉంది.



ట్రెండీ బ్యాక్ ప్యాక్

ఫ్యాషనబుల్ వేర్‌తోపాటు స్టయిలిష్ జ్యూయలరీ ధరించిన తర్వాత మీరు సూపర్ కూల్‌గా కనిపిస్తుండవచ్చు. కానీ మీ చేతిలో సింపుల్ ల్యాప్‌టాప్ బ్యాగ్ రాగానే మీ పర్స నాలిటీ ఫేడ్ అవుతూ ఉంటుంది. అందుకే ఇప్పుడు ల్యాప్‌టాప్ కోసం ట్రెండీ బ్యాక్‌ప్యాక్‌ను వాడండి.



కాలర్ చోకర్

ఎప్పుడూ ఇండియన్ వేర్‌తో ధరించే చోకర్‌ను ఇప్పుడు మీరు వెస్టన్‌వేర్‌తోనూ ధరించవచ్చు. సూపర్ స్టైలిష్ లుక్ కోసం దీన్ని వెస్టన్ ట్యూబ్, హాఫ్‌షోల్డర్ లాప్, డ్రెస్ లేదా గౌన్‌తో ధరించండి.



హెడ్ గేర్

పాపిట బిళ్ల, హెడ్‌చైన్ మధ్య ఏదైనా ట్రై చేయాలనుకుంటే హెడ్‌గేర్‌ను మీ వ్యానిటీ బాక్స్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. ఇది పాపిట బిళ్లలాగా హెవీగా ఉండదు, హెడ్‌చైన్‌లాగా లైట్‌గా ఉండదు.



కలర్‌ఫుల్ కఫ్

ఇండియన్ వేర్‌తో ధరించేవి చాలా చిన్న కఫ్‌లు. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కలర్‌ఫుల్ థిన్ కఫ్‌కు 2017 యాక్సెసరీస్‌లో ప్రత్యేక స్థానం ఇచ్చాం.



ట్రెండీ జూకాలు

ఎప్పుడూ ఫ్యాషన్‌లో ఇన్‌గా ఉండే జూకాలు 2017లోనూ ట్రెండ్‌లో ఉంటాయి. కానీ ఈసారి వీటి ప్రత్యేకత వాటి మెటల్ మెటీరియల్, కలర్‌ఫుల్ లుక్‌లో ఉంటుంది.



బిగ్ క్లచ్

క్లచ్ క్యూట్ లుక్ మీకు పర్‌ఫెక్ట్ పార్టీ లుక్‌నిస్తుంది. కానీ చిన్న సైజ్ క్లచ్‌లో అవసరమైన వస్తువులు పట్టవు. అందుకే 2017లో మీకు బిగ్‌సైజ్ క్లచ్‌లు ఎన్నో లభిస్తాయి. అందులో మీరు మీ వస్తువులన్నీ పెట్టుకుని పార్టీకి వెళ్లవచ్చు.

- ప్రతినిధి ●



ఇలా చేస్తే పెళ్ళికూతురు చర్మం మెరిసిపోతుంది

పెళ్లికి కొన్ని రోజులకు ముందు నుండే స్కిన్‌కేర్‌కి సంబంధించిన ఈ టెక్నిక్‌లను మీ సొంతం చేసుకోండి. బ్యూటిఫుల్ బ్రైడ్‌గా తయారవ్వండి

ఏ అమ్మాయికైనా వారి జీవితంలో పెళ్ళి ఒక గొప్పదైన ముఖ్య అవసరం. ప్రతి అమ్మాయి ఈ రోజున అందరికంటే అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలని కోరు కుంటుంది. పెళ్ళికిముందు చాలా రకాల పనులు ఉంటాయి. వెడ్డింగ్ షాపింగ్ చేయడం, రకరకాల ఆచారాలను పాటించడం, ఇతర ఏర్పాట్లు చేసు కోవడం లాంటివి ఉంటాయి.

ఈ కారణంగా చాలాసార్లు పెళ్ళికూతురు అలసిపోయి, ఆందోళన చెంది ఒత్తిడికి గురి కావలసి వస్తుంది. దీంతో ఆమె తన చర్మాన్ని సరియైన పద్ధతిలో చూసుకోలేకపోతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో మెరిసే, నాజూకైన చర్మం పొందడానికి ఏం చేయాలో అన్న విచారం వారిని బాధిస్తుంది.

ఇక్కడ ఇచ్చిన కొన్ని టిప్స్ పాటించి కాబోయే పెళ్ళికూతురు తనకు నచ్చిన చర్మాన్ని పొందవచ్చు. 'వేదిక్ లైన్'కి చెందిన ఈ టిప్స్ అమలు చేయడం చాలా సులభం. మీరు ప్రతి రోజూ వాటిని ఆచరించవచ్చు. అప్పుడు మీరు ఆ రోజంతా మీ అందమైన చర్మాన్ని మరింత మెరిపించవచ్చు.

రెండు నెలలు మిగిలాయి

- కనీసం రెండులీటర్ల నీళ్లు ప్రతిరోజూతాగండి. నీళ్లు మరీ ఎక్కువ చల్లగా ఉండ వద్దు. వేడిగా ఉండవద్దు. అంటే రూం టెంప రేచర్‌లాగా ఉండాలి. నీళ్లు బరువును పెరగనివ్వదు. శారీరక క్రియలకు అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. ఇది శరీరం నుంచి హానికారక తత్వాలను కూడా సులభంగా బయటకు పంపిస్తుంది.
- కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి. ముఖంపై మెరుపు తీసుకురావడానికి ఎంతో సులభమైన ఉపా యం. ఇది కేవలం చర్మాన్ని శుభ్ర పరచడమే కాదు, శరీరానికి పోషణ కూడా ఇస్తుంది.
- బాగా ప్రచారంలో ఉన్న ఫ్రూట్ ఫేషియల్ కిట్ తీసుకుని దాన్ని ముఖంపై రాయడం మొదలు పెట్టండి. పెళ్ళికి ఒక రోజు ముందు ఫేషియల్ చేయకండి.

ముందుగా ట్రై చేయకపోతే అది అసలు వద్దు. ప్రారంభంలో చేసే వాటిలో అన్నింటికంటే మంచిది నేచురల్ ఫేషియల్ కిట్. ఇందులో బొప్పాయి, నిమ్మ లాంటి వాటి ఆర్క్ ఉంటుంది.

- రోజుకు పగలు ఒకసారి, రాత్రి ఒకసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకోవడం మరిచిపోవద్దు. మేకప్ చేసుకుంటూ ఉంటే దాన్ని తొలగించు కోవడానికి మంచి నాణ్యత కలిగిన మేకప్ రిమూవర్ కోసం ఖర్చు చేయడానికి వెనుకాడకండి. రాత్రి పూట దీన్ని వాడటం మరవద్దు. పొరపాటున కూడా మేకప్ తొలగించుకోకుండా నిద్రపోకూడదు.
- భోజన పానీయాల్లో మల్టీ విటమిన్, కాల్షియం ఉండేలా చూసుకోండి. ఫేషియల్ ప్రొడక్టులు కూడా విటమిన్ ఇ ఎక్కువగా ఉన్న వాటినే తీసుకోండి.
- పుష్టికరమైన, మంచి భోజనం చేయండి. ఉదాహరణకు మీరు చాక్లెట్స్ ఎంత తింటే అంతగా మీ చర్మానికి నష్టం వాటిల్లుతుంది. బరువు కూడా పెరుగుతుంది.
- సన్‌స్క్రీన్‌ను వాడటం ఇప్పటి నుండే మొదలు పెట్టండి. దీనికి, పెళ్ళికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. దీన్ని వాడడానికి ముందు ఒకటి తప్పకుండా చూడండి. మీ చర్మం టైప్, ఎస్‌పిఎఫ్ లెక్క ప్రకారం మీకు ఏ సన్‌స్క్రీన్ సరిపడుతుందో చూసుకోండి. ఎస్‌పిఎఫ్ మీరు బయట ఎండవేడిమిలో ఎంతసేపు ఉంటారన్న దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక నెల మిగిలి ఉంటే...

పెళ్ళికి గడువు ఒక నెల గనక ఉంటే ప్రారంభ దశలోనే స్పెషలైజ్డ్ ఫేషియల్ చేయించుకోండి. రెండు వారాల తేడాతో గోల్డ్ ఫేషియల్, డైమండ్ ఫేషియల్ చేయించుకుంటే ముఖంపై దాని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న ప్రాకృతిక తత్వాల సహాయంతో ఫేషియల్ తర్వాత మీ చర్మంలోని చర్మ రంధ్రాలన్నీ తెరుచుకుంటాయి. దీనితో చక్కగా శుభ్రమవుతుంది. చర్మానికి కావలసినంత పోషణ లభిస్తుంది. చర్మంలో బిగువు, కాంతి ఏర్పడుతుంది.

- ఎక్కువ మేకప్ చేసుకోవద్దు. కొంచెం తక్కువ మేకప్ చేసుకుంటే దాంతో చాలా తేడా కనిపిస్తుంది. మీ చర్మం విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. చర్మంపై నల్లని మచ్చలు, మొటిమలు ఏర్పడటం లేదా ఇంకే దైనా నష్టం జరిగే అవకాశం తగ్గిపోతుంది. బేబీ క్రీమ్‌తో కూడా పని నడుస్తుంది. అది మీ మేకప్‌కి ఫ్రీ లుక్ ఇవ్వడంతోపాటు చర్మంలోని మరకలు, మచ్చలు మాయం చేస్తుంది.
- పెదవులను చూసుకోవడం ఎన్నడూ నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఫ్రూటీ బేస్డ్ లిప్ బామ్ ఎప్పుడూ వెంట ఉంచుకోండి.

- భారతీమోడీ
వేదిక్‌లైన్ డైరెక్టర్ ●



భార్య స్నానం చేసి బాత్రూం నుంచి బయటికి వచ్చింది. తడి కురులు, గులాబీరంగు చీరలో ఆమె ఎంతో అందంగా ఉంది. భర్త ఆమెను తదేకంగా చూడసాగాడు. భర్త అలా చూస్తుండడంతో ఆమె రొమాంటిక్‌గా భర్తతో అంది. 'నాతో ఏమైనా చెప్పాలనుకుంటున్నారా?'

భర్త (కోపంగా) : 'అవును. నువ్వు నా వేడినీళ్లతో ఎందుకు స్నానం చేసావు? ఇప్పుడు నేనెలా స్నానం చేయను?!!'

●

భార్య 40వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా భర్త ఆమెతో అన్నాడు :

నీకు ఏం గిఫ్ట్ కావాలి?

అందమైన గులాబీ రంగు చీర?

భార్య : వద్దు.

భర్త: స్విట్జర్లాండ్ ట్రిప్?

భార్య : వద్దు!

భర్త : అయితే కొత్త కారు కావాలా?

భార్య : వద్దు. నాకు విడాకులు మాత్రం కావాలి.

భర్త: సారీ డార్లింగ్. నా బడ్జెట్ అంత ఎక్కువ లేదు!!?

●

భార్య కొత్తగా డ్రైవింగ్ నేర్చుకుంది. భర్త పక్కనే కూర్చున్నాడు. భార్య డ్రైవింగ్ చేస్తోంది.

భర్త: ప్లీజ్ కారు స్పీడ్ తగ్గించు. చాలా స్పీడ్‌గా నడుపుతున్నావ్.

భార్య : ఏమాత్రం తగ్గించలేను. స్పీడ్‌గా నడపడం మజాగా ఉంది.

భర్త: సరే! ఒకటి మాత్రం గుర్తుంచుకో. ఒకవేళ మనకు యాక్సిడెంట్ జరిగితే పేపర్లో నీ అసలు వయసు వేస్తారు?

భార్య : అమ్మో వద్దు. స్పీడ్ ఎంత కావాలంటే అంత తగ్గిస్తాను!!?

●

భార్య (రాత్రి భోజన సమయంలో) : నా ఆరోగ్యం బాగాలేనట్లు అనిపిస్తోంది.

భర్త: అయ్యో! నేను నిన్ను డిన్నర్‌కు బయటికి తీసుకెళ్లాలనుకున్నానే?!!

భార్య : నేను బాగానే ఉన్నా డియర్. సరదాగా జోక్ చేసా!

భర్త: నేనూ జోక్ చేసాను భార్యామణి. వెళ్ళి వంట చేయి!!

●

పెళ్ళికి ముందు...

'రోజెస్ ఆర్ రెడ్', 'స్కై-ఈజ్ బ్లూ', 'యు ఆర్ బ్యూటిఫుల్', 'ఐ లవ్ యూ...'

పెళ్ళయ్యాక...

'రోజెస్ ఆర్ రెడ్', 'ఐ యామ్ బ్లూ', 'యు ఆర్ మై హెడ్డేక్', 'వన్ డే ఐ విల్ కిల్ యూ??!!'

●

ముగ్గురు ఫ్రెండ్స్ మాట్లాడుకుంటున్నారు. అందులో ఇద్దరు తమ భార్యపై ఎంత అజమాయిషీ చెలాయిస్తామో చెబుతున్నారు. మూడో వ్యక్తి మౌనంగా వారి మాటలు వింటున్నాడు. కాసేపయ్యాక ఆ ఇద్దరు మూడో వ్యక్తిని అడిగారు.

'ఒరేయ్ నువ్వేదైనా చెప్పు. కొంపదీసి నీ భార్యకు నువ్వు భయపడతావా ఏంటి?

మూడోవ్యక్తి : ఏం మాట్లాడుతున్నార్రా? నా భార్యపై నాకు పూర్తి కంట్రోల్ ఉంది. నిన్నటి విషయమే తీసుకో. నా భార్య మోకాళ్లతో నడుస్తూ నా ముందుకు వచ్చింది.

అతని మాటలు వినగానే ఇద్దరు ఫ్రెండ్స్ ఆశ్చర్యపోయారు. 'వావ్! మగాడంటే నువ్వేరా! ఆ తర్వాత ఏమైంది?'

మూడో వ్యక్తి: 'తర్వాత తను నాతో అంది. మంచం కింద నుండి బయటకు రా! మగాడిలా నాతో పోరాడు'

●

భర్త చనిపోయిన తర్వాత భార్య పేపర్లో ఒక ప్రకటన ఇచ్చింది.

'అంత్యక్రియలకు వచ్చిన వారందరికీ ధన్యవాదాలు'

ఇట్లు.

కవిత, వయసు 26 సంవత్సరములు,

తెలుపు రంగు,

36-24-36, పిల్లలు లేరు!!!

●

భార్య : ఒక తాజా రిపోర్ట్ ప్రకారం భర్త తన భార్యతో వారంలో సగటున 35 నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడతాడని తెలిసింది.

భర్త: ఈ విషయంలో నేను పూర్తిగా ఏకీభవిస్తున్నాను. 'ఎస్ మై డియర్' లేదా 'ఐ యామ్ సారీ'లు చెప్పడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది మరి?

●

ఓ వ్యక్తి ఆడ పులిని కొని ఇంటికి తీసుకుని వచ్చాడు. అలాంటి విచిత్రమైన దాన్ని ఎందుకు కొన్నావని చుట్టుపక్కల వారు అడిగితే అతను ఉదాసీనంగా చెప్పాడు.

'పోయిన నెలలో నా భార్య చనిపోయింది. ఇప్పుడు ఆమె లేకుండా ఇల్లు నిర్మానుష్యంగా కనిపిస్తోంది. అందుకే!!'

●

రామ్ : భార్య, సూర్యుడు రెండింటిలో ఉన్న సమానత్వం ఏంటి?

శ్యామ్ : వెరీ సింపుల్. ఆ ఇద్దరివైపు తదేకంగా చూడలేం!!

●

భర్త: మా ఫ్రెండ్స్‌కి నిన్న నేనిచ్చిన పార్టీకి 40 వేలు ఖర్చయ్యాయి.

భార్య : దేనికోసం పార్టీ ఇచ్చారు?

భర్త: నాకు 20 వేల రూపాయల లాటరీ తగిలింది.

●

ఓ మహిళ భర్తతో కలిసి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళింది. టెస్టింగ్ కోసం డాక్టర్ ఆమెను లోపలికి పిలిచాడు. ఆమె భర్త బయట కూర్చున్నాడు.

మహిళ : డాక్టర్‌గారూ, మీరు నర్సును కూడా లోపలికి పిలవండి.

డాక్టర్: ఎందుకు? మీకు నాపై నమ్మకం లేదా?

మహిళ: మీపైన పూర్తి నమ్మకముంది. కానీ... నర్సుతో పాటు బయట కూర్చున్న మా వారిపై ఏమాత్రం నమ్మకం లేదు.

●

ఓ యువ ప్రేమికుడు మోకాళ్లపై కూర్చుని ప్రియురాలితో. 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. నన్ను పెళ్ళి చేసుకో. నువ్వు కాదంటే చచ్చిపోతాను' అని అన్నాడు.

ప్రియురాలు తిరస్కరించింది. ఆప్రేమికుడు తన మాట నిలబెట్టుకున్నాడు. ముందు అన్నట్లుగానే తన ప్రాణం విడిచాడు. కానీ 60 ఏళ్ల తర్వాత!!!

●

భార్య : ఏవండీ వింటున్నారా? అమ్మాయి పెళ్ళీడుకొచ్చింది. పెళ్ళి గురించి ఏమైనా ఆలోచిస్తున్నారా?

భర్త: నేను నీకంటే ఎక్కువే ఆలోచిస్తున్నాను. ఎవరైనా సరిజోడు దొరికితే కదా! ఎక్కడ చూసినా వెధవలే కనిపిస్తున్నారు.

భార్య : మరైతే చేసెయ్యొచ్చు కదా! మా నాన్న కూడా మీలాగే ఆలోచించి ఉంటే నాకు ఇప్పటికీ పెళ్ళయ్యేది కాదు. ●



ప్రాణాంతక విశ్వాసాలు ధార్మిక ఉపవాసాలు

మతం పేరుతో మన సమాజంలో శతాబ్దాలుగా రకరకాల కర్మకాండలు జరుగుతున్నాయి. వ్రతాలు, ఉపవాసాలు చేయటం కూడా వాటిలో ఒకటి. ఇందులో పుణ్యం పొందటం, మోక్షం ప్రాప్తించుకోవటం, కటాక్షం పొందటం, కోరికలు తీరటం వంటి ఉద్దేశాలతో ఆహారపానీయాలు వదిలేస్తుంటారు. కానీ నిరంతరాయంగా ఎక్కువ రోజులు ఆహారానికి దూరంగా ఉంటే ప్రాణాపాయం కూడా ఏర్పడవచ్చు.

ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో ఇదే జరిగింది. 13 ఏళ్ల అమ్మాయి ఆరాధన 8వ తరగతి చదువుతోంది. ఆమె చాతుర్మాస వ్రతం పెట్టుకుని అన్నం వదిలేసి కేవలం నీళ్లు తాగుతూ 68 రోజులపాటు గడిపింది. దీంతో ఆమె చాలా నీరసించిపోయింది. అయినా ఆమెను వధువులా అలంకరించి, రథంపై కూర్చోబెట్టి ఊరేగించారు.

ఆరాధన వ్రతం విడిచిన తర్వాత వేడుకలో అనేకమంది నేతలతో సహా పెద్ద సంఖ్యలో జనం పాల్గొన్నారు. కానీ ఆ తర్వాత 2 రోజులకు ఆ అమ్మాయి చనిపోయింది. ఆమె తల్లిదండ్రులపై బలవన్మరణం కేసు నమోదు చేసారు. కానీ కేసుకు ధార్మికరంగు పులిమి ఆటలాడే భక్తులు శవాన్ని బాల తపస్విగా వర్ణిస్తూ పూజారాధనలు చేసే పనిలో నిమగ్నమైపోయారు. మతం ఒక మత్తు మందు. మన దేశంలో మత మౌఢ్యం గల తల్లిదండ్రులకు కొదవ లేదు. మీరు సాధు సన్యాసుల వలలో చిక్కుకుని తమ అమాయక పిల్లల్ని వారి చేతుల్లో పెట్టేస్తారు. లేదా బాబాలు, తాంత్రికుల మాయలో ఇరుక్కుని తమ కోరికలను తీర్చుకునేందుకు పిల్లల్ని బలి పశువులను చేస్తారు. ప్రతిరోజూ ఇలాంటి వార్తలు పత్రికల్లో వస్తూనే ఉన్నాయి.

మత మౌఢ్యులకు కొరత లేదు

కళ్లు మూసుకుని వ్రతాలు, ఉపవాసాల మాయలో పడి ప్రాణం పోగొట్టుకున్న ఈ ఘటన మొదటిది ఏమీ కాదు. ఇంతకంటే ముందు బిజ్నార్‌లో ఒక మహిళ దేవతను ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు నవరాత్రుల్లో పూర్తిగా 9 రోజులూ ఆహారానికి దూరంగా ఉంది. ఈ సమయంలో రోజుకు కేవలం ఒక్క సగ్గుబియ్యం గింజ, లవంగం కలిపి నీళ్లతో మింగేది. ఒకరోజు ఆమె గొంతులో లవంగం ఇరుక్కుపోయింది. దాంతో గాయమైంది. ఆ తర్వాత 4 రోజులకు చనిపోయింది. ఈవిడ పెద్ద వయసు మహిళ. కానీ ఆరాధన మైనర్ బాలిక. వారికి చిన్న వయసు బాలికను 68 రోజుల పాటు ఆకలితో ఉంచితే ఏమవుతుందనేది తెలియదు. ఇది తన జీవితానికి ప్రమాదకరమని ఆమె గ్రహించలేకపోయింది. అందుకే ఆమెకు దాని పరిణామాలు తెలపాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సింది. ఆమెకు అలా జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత వారిపై ఉండేది. కానీ వారు తమ సంఘంలో గొప్పదనం, పరువు, కానుకలు పొందే యావలో పడిపోయారు.

కోరికలు వ్రతాలు, ఉపవాసాలతో కాదు కష్టపడితే నెరవేరుతాయి. ఇదే విషయం ఈ మూఢభక్తులకు అర్థమైతే వీరిని మభ్యపెట్టే మతగురువుల దుకాణాలు వాటంతట అవే మూసుకుపోతాయి

ధర్మ గ్రంథాల్లో మహిమలు

ధర్మ గ్రంథాల్లో ఉపవాసాలు, వ్రతాల గురించి చాలా గొప్పగా వర్ణించారు. వీటిని త్యాగం తపస్సుగా పోల్చారు. యోగదర్శనం, జైనేంద్ర సిద్ధాంత కోశ్, వాసునందీ, శ్రావకాచార్, జైన్ దర్శన్, వ్రత విధాన్, సర్వోదయి జైన్ తంత్ర్, ప్రాకృతిక్ చికిత్సతో రోగ విముక్తి, ప్రకృతి వైద్యం తదితర అనేక గ్రంథాల్లో ఉపవాసవ్రతాలతో ఉదరం సక్రమంగా, ఆరోగ్యం చక్కగా, ముఖం మెరుస్తూ అన్ని రుగ్మతల నుంచి విముక్తి లభించటం వంటి లాభాలు వివరించారు. ఇవేగాక జనానికి ధార్మిక ఉపవాస వ్రతాల పద్ధతులు నేర్పించి ఈ తప్పుడు సంప్రదాయాల్ని పెంచే చాలా గ్రంథాలు తీర్థక్షేత్రాలు, మందిరాలు, రోడ్డు పక్కన ఎక్కడైనా భారీగా అమ్ముడవుతుంటాయి. సత్యనారాయణ, సంతోషిమాత, వైభవలక్ష్మి మొదలైన దేవీదేవతల పేర్లపై భక్తుల సంఖ్య పెరుగుతూ పోతుంది.



అసంబద్ధమైన విషయాలు

సాధారణంగా అప్పుడప్పుడు ఉదరానికి విశ్రాంతినిచ్చేందుకు లేదా అనారోగ్యంలో తేలికైన భోజనం లేదా 1-2 సార్లు తినకపోవటం మామూలే. కానీ మోక్షం పొందటం కోసం నెలల తరబడి ఉపవాసం ఉండటం ఆత్మహత్య లాంటిది. కాలి నడకన తీర్థయాత్ర లేదా పొర్లు దండాలతో దైవ దర్శనం వాటిని చేస్తూ శరీరాన్ని తూట్లు పొడుచుకుంటూ, కత్తులతో గాయపరచు కునే వ్యక్తులు, నిర్జల ప్రాంతంలో ఉన్న వారిని కీర్తిస్తుంటారు. అందుకే చాలామంది మత మౌఢ్యులు ఆహారపానీయాలు వదిలేసి ఉపవాస వ్రతాలు చేస్తుంటారు. చాలా వర్గాల్లో నెలల తరబడి వ్యక్తులు ఆకలిదాహంతో ఉండిపోతారు.

ఊదరగొట్టే మత గురువులు

ధర్మ గురువులు ఉపవాస వ్రతాలు మహా కళ్యాణకారకాలుగా, శాస్త్రీయ, పాపనాశక, స్వర్గ, మోక్షదాయకాలుగా, కోరికలు నెరవేర్చేవిగా వర్ణిస్తుంటారు. తమ మాటలను రుజువు చేసుకునేందుకు అసంబద్ధమైన కథనాలు చెబుతుంటారు. మనుషులు అధికంగా భుజించటం వల్లే చని పోతారు. కానీ ఆకలితో కాదని అంటుంటారు. ఎక్కువ కాలం ఉపవాసం ఉండి బతికి ఉన్న వారి ఉదాహరణలను ప్రస్తావిస్తూ జనాన్ని తమ వలలో ఇరికించే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.

ధర్మ గురువులు ఉపవాస వ్రతాలపై ఎక్కువ ప్రచారం చేయటానికి కారణమేమిటంటే వీటితో తమ వ్యాపారం సాగుతుంది. ఉపవాస వ్రతాల్లో దాన పుణ్యాలు తప్పనిసరి అంటారు. దాన పుణ్యాల్లో లభించిన సామగ్రి నేరుగా వారి జోలె లోకి చేరిపోతుంది. అంతేగాక ఉపవాస వ్రతాలు చేసే వారి సంఖ్య పెరిగితే వారు కోరిన వాతావరణం తయారవుతుంది. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో చాలామంది అమ్మాయిలు తమ పెళ్ళి త్వరగా గొప్పగా జరిపించుకోవాలన్న ఆశతో 16 సోమవారం, సంతోషిమాత, బృహస్పతి మొదలైన వ్రతాల కోసం రోజంతా ఆకలితో ఉంటారు. పేద మహిళలు ధనికులయ్యేందుకు వైభవలక్ష్మి వ్రతం పెట్టుకుంటారు. పురుషులు ఉపాధి లేదా ఉద్యోగంలో ఎదుగుదల కోసం మంగళవారం ఉపవాసం చేస్తారు.

పేరుకే వ్రతాలు...

మహిళలైనా, పురుషులైనా ఉపవాసవ్రతాల పేరుతో ఈ రోజుల్లో మరింత దర్పాన్ని చూపించుకుంటున్నారు. కేవలం పేరుకే వ్రతం. కానీ ఆ రోజున మామూలు కంటే ఎక్కువ పండ్లు, ఛాట్ పకోడీలు, మసాలాపూరీలు, పరాటా, లడ్డూ, పిండివంటలు భారీగా తింటూ, తినిపిస్తుంటారు.

ఏకాదశి, అమావాస్య, పూర్ణిమ ఇతర పండుగలన్నీ కలిపి ఏడాదిలో 365 రోజుల్లో 250 రోజులు ఉపవాస వ్రతాల పేరిట ఉంటాయి. కానీ వారం, పక్షం, మాసంలో ధాన్యం, ఉప్పు వేసిన వంటలు వదిలి ఉపవాసాలు ఉండటం సాధ్యమేకానీ పూర్తిగా రోజుల తరబడి ఏమీ తినకుండా ఉండటం ప్రాణాంతకం అవుతుంది.

ఖాళీ పొట్టలో ఏం జరుగుతుంది?



వేళకు భుజించకపోతే ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. పోషకాహార నిపుణులు, డైటీషియన్ మమత ప్రకారం 'అధిక వ్యవధి వరకు శరీరానికి ఇంధనం అందకపోవటం వల్ల శక్తినిచ్చే గ్లైకోజన్ విడిపోతుంది. దీంతో నీరసం, అలసట ఏర్పడుతుంది. రోజుల తరబడి ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గిపోతుంది. దీంతో కండరాలు బలహీనమవుతాయి. రోగ నిరోధకశక్తి క్షీణిస్తుంది. బరువు తగ్గిపోతారు. ఇలాగే కొనసాగితే మరణం కూడా సంభవిస్తుంది'

ధర్మ ప్రచారకులే దోషులు

అసలైన దోషులు ధర్మ గురువులు, ధర్మ ప్రచారకులే ఉపవాసవ్రతాలతో శరీరం శుద్ధి జరుగుతుందని, ఆత్మిక శక్తి పెరుగుతుందని డోలు వాయించి చెబుతుంటారు. దుఃఖాలు, బాధలు తొలగిపోయి, కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయని అంటారు.

దీంతో పిరికి భక్తులు వెంటనే వారి మాటల్లో పడిపోతారు. సుఖంగా ఉండాలంటే ఉపవాస వ్రతాల మాయ నుంచి బయటపడి మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా ఉంటూ తెలివితో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. అలాగే ఉపవాస వ్రతాలు, ప్రాణార్పణం ద్వారా కాకుండా కృషి, ప్రతిభతో విజయాలు సాధిస్తారని ఇతరులకూ తెలియ చెప్పాలి.

ఇలాగే సమస్యలు, మూఢనమ్మకాలతో కాకుండా తెలివితో పరిష్కరించుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని దీర్ఘకాలం పాటు ఉపవాసవ్రతాలు చేస్తే నష్టం భక్తులకు, లాభం గురువులకు దక్కుతుంది. నేటి వైజ్ఞానిక యుగంలో ఇలాంటి కల్పనలతో కోరికలు నెరవేర్చుకోవాలనుకోవటం ఆత్మ ద్రోహం చేసుకోవటమే. ఉపవాస వ్రతాలతో ఎవరికైనా మేలు జరిగినట్లయితే ఇవి చేస్తున్న భక్తులంతా ఎంతో సుఖంగా, సంపన్నులుగా ఉండాలి. అందుకే ఆకలి దప్పికల వ్రతాలతో ఎలాంటి ఉపయోగం లేదు.

- హరి విష్ణోయి ●



● సంతోష్ శ్రీవాత్సవ్

శ్రీమతిగారి కుక్క ప్రేమ

శ్రీమతిగారికి కుక్కంటే ఎంత పిచ్చి ప్రేమంటే ఇంట్లో కుక్క లేకపోయినా ఆమెను సంతోష పెట్టేందుకు నేనే సొంతంగా భౌ భౌ అని అరవాల్సి వస్తోంది

శ్రీమతిగారు ఎవరైనా హీరోయిన్‌ను కుక్కతో చూసినట్లయితే అయ్యో తన దగ్గర కూడా కండలు తిరిగిన విదేశీ కుక్క ఉంటే బాగుండని దిగులు పడుతుంది. దాంతో ఫోటో దిగటం, స్నేహితురాళ్ల ముందు దర్పం చూపటం, ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్ వంటివి చేసేది.

ఒక రోజు నేను ఆఫీసు నుంచి ఇంటికెళ్లాను. కాలనీ మహిళలంతా వచ్చి సమావేశం పెట్టారు. అందులో శ్రీమతి తన బాధలు చెబుతోంది.

'అరే, ఈ రోజుల్లో కుక్కలదే రాజ్యం. ఒక దాన్ని మించి మరోటి విదేశీ కుక్కలు

కనిపిస్తున్నాయి. నాకు కూడా కుక్క దొరికితే చాలా బాగుండేది. వీటికొక ప్రత్యేక దర్పం ఉంటుంది'

స్నేహితురాళ్లు వెళ్లాక శ్రీమతి కోపోద్రిక్తురాలైంది. నన్ను దూషిస్తూ ఏడుపు మొహం పెట్టేసింది.

'అయ్యో ఇలాంటి దుష్టుడితో నా పెళ్లయ్యింది ఏమిటి? ఇతని దగ్గర ఒక్క కుక్క కూడా లేదు. నా అదృష్టం ఇలా ఏడ్చింది. పెళ్ళికి ముందు కుక్కతో తిరుగుతూ ఎంత హాయిగా ఉండేదాన్నో?'

నేను ఆలోచనలో పడ్డాను. నేను మాత్రం కుక్కకన్నా ఏం తక్కువ? పెళ్లయినప్పటి నుంచి శ్రీమతి వెంబడే తిరుగుతున్నాను. అయినా మరుసటి రోజు సెలవు పెట్టి ఒక కుక్క కోసం వెతకటం మొదలుపెట్టాను.

అన్నింటికంటే ముందుగా ఒక కుక్కల దుకాణానికి వెళ్లాం. ధరలు అడిగితే వేలల్లో ఉన్నాయి. అవన్నీ వాటి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. వాటికి తినిపించటం, తాగించటం కూడా డైట్ చార్ట్ ప్రకారం ఉండాలి.

మనం ఆకలితో ఉన్నా ఫర్వాలేదు. అంతేగాక అప్పుడప్పుడు డాక్టర్‌తో చెకప్ కూడా చేయించాలి. టీకాలు వేయించాలి. మనకు మాత్రలు దిక్కులేకున్నా సరే. మనం చలిలో, ఎండలో పడి ఉన్నా కుక్కకు మాత్రం కూలర్ లేదా హీటర్ ఏర్పాటు చేయాల్సిందే. మామూలుగానే ఈ విదేశీ కుక్కలు చాలా నాజూగ్గా ఉంటాయి. కొద్దిసేపటికే కందిపోతాయి.

నేను ఒక అంచనాకు వచ్చాను. ఇవన్నీ ఏర్పాటు చేస్తే అటు కుక్కయినా ఉండాలి. లేకపోతే మనమైనా ఉండాలనిపించింది. అయినా శ్రీమతిగారు ఏమి చెప్పినా వినిపించుకునేట్లు లేరు.

పరిస్థితి సీరియస్‌గా ఉందని గమనించి నేను ఆమెతో దేశీ కుక్కలు కూడా బాగానే ఉంటాయి. కాలనీలో ఏదో ఒక కుక్కను పెంచుకుందాం, మనం మేకప్ చేసి దాన్ని పెంచుకుందాం అన్నాను.

మరుసటి ఉదయం నడకకు వెళ్ళినప్పుడు ఒక దేశీ కుక్క మమ్మల్ని వెంబడించింది. మేము దాన్ని లాలిస్తూ ఇంటిదాకా తీసుకొచ్చాం. ముందుగా నేను దానికి పాలు, రొట్టె తినిపించాను. తర్వాత వరండాలో చైన్‌తో కట్టేసాను. శ్రీమతి దాన్ని ఎంతో ప్రేమగా చూసేసరికి నేను ఉడికిపోయాను. ఎందుకంటే పెళ్లయిన తర్వాత ఇవాళ్టి వరకు అంత ప్రేమను శ్రీమతి నాకు కూడా చూపించలేదు.

ఆ తర్వాత 'చూడండీ కుక్కలు ప్రేమ కోసం ఆకలితో ఉంటాయి. ఇప్పుడు నేను నా ప్రేమనంతటినీ దీనిపైనే కురిపిస్తాను. పెళ్ళయిన తర్వాత ఇప్పటి వరకు మీపై కూడా ఇంత ప్రేమ కలగలేదు' అంది.

మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే శ్రీమతి కుక్క చైన్ పట్టుకుని వాకింగ్‌కు బయల్దేరింది. ఇప్పుడు దేశీ కుక్క ఎంతో గర్వంగా శ్రీమతితో నడుస్తోంది. ఇది చూసి ఆమె ఫ్రెండ్స్ ఈర్ష్య పడుతున్నారు. ఇదే సమయంలో వేరే కాలనీల కొన్ని కుక్కలు ఆమె వెంట పడి మొరుగుతున్నాయి. ఇప్పుడు శ్రీమతి నడుస్తుంటే వెనుక 4-5 కుక్కలు వెంబడిస్తున్నాయి. ఏదోలా శ్రీమతి ఇంటికొచ్చి బెడ్‌పై వాలిపోయింది. తీరా చూస్తే ఆమెకు కాలు బెణికింది. శ్రీమతి మందుల కోసం వెయ్యి రూపాయలు ఖర్చయ్యాయి. ఆ తర్వాత బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది.

నాకైతే అసలు మా సమస్యలు తీరిపోతాయన్న నమ్మకమే కలగటం లేదు. ఇప్పుడు నేను కుక్క కోసం ఆఫీసు నుంచి సెలవు తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. దీన్ని కట్టేస్తే అరుస్తుంటుంది. అందుకే జనం సలహాతో నేను దాన్ని ఇంట్లో స్వేచ్ఛగా వదిలేసాను. ఇప్పుడు ఇల్లంతా దాని రాజ్యమైపోయింది. తనకు ఎప్పుడు, ఎక్కడికి వెళ్లాలనిపిస్తే అక్కడికి వెళ్తుంది. శ్రీమతి ఇప్పుడు దాన్ని కడిగి స్నానం చేయించే బాధ్యత నాపై వేసింది.

నెల రోజుల సెలవుల తర్వాత పని మనిషి రమ్య వచ్చింది. పోనీలే ఇంటి పనుల నుంచి నాకు విముక్తి లభించింది అనుకున్నాను. కానీ కుక్క ఆమె మీదికి దూకింది. తాను భయపడి పరుగెత్తగా కింద పడి కాలికి ఫ్రాక్చర్ అయ్యింది. ఘటన మా ఇంట్లో, మా కుక్కతో జరిగింది కనుక చికిత్స కూడా మేమే చేయించాలి. జీతం కట్ చేయకుండా 2 నెలల సెలవులతోపాటు 10వేల రూపాయల డబ్బు కూడా ఇవ్వాల్సి వచ్చింది. లేదంటే పోలీసులకు చెబుతానని ఆమె బెదిరించింది. ఇప్పుడు ఇల్లు, కుక్క పనంతా నామీదే పడింది.

ఇంట్లో కుక్క ఉంటుంది. కనుక మేము నిశ్చింతగా పార్టీ ఫంక్షన్‌లకు వెళ్తున్నాము. కానీ దీనికి ఇప్పుడు బాగా బద్ధకమైపోయింది. ఒకసారి మా ఇంట్లో దొంగతనం జరిగింది. ఇది హాయిగా బ్రెడ్, మటన్ తింటోంది. కుక్క యజమానికి నమ్మకద్రోహం చేయదని విన్నాను. కానీ బ్రెడ్, మటన్ ముందు ఇది యజమానిని కూడా ముంచేసింది.

ఈసారి మళ్లీ శ్రీమతి నన్ను నిందిస్తూ 'ఏంటండీ, మీరు పెంచుతున్నది కుక్కని. అదేమీ ఎలుక కాదు. ఇవాళ్టి వరకు మీరు దీనికి ఎన్నడైనా బ్రెడ్, మటన్ పెట్టారా? పెట్టలేదు కదా? అందుకే పెట్టిన వారికే ఇది నమ్మకంగా పనిచేస్తుంది' అంది. ఇది కూడా ఒక జీవిత సత్యమే. అందుకే నేను మౌనంగా ఉండిపోయాను.

జీవితంలో నేను ఎన్నడూ ఎవరి దగ్గరా అప్పు తీసుకోలేదు. కానీ కుక్క కారణంగా నాపై అప్పులు పెరిగిపోతున్నాయి.

ఒక రాత్రి కుక్క బాగా అరుస్తోంది. రోడ్డు మీది కుక్క అరిస్తే ఎవరికీ ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ ఒక ఇంట్లో పెంపుడు కుక్క అరిస్తే పొరుగింట్లో ఎందుకింత అభ్యంతరం చెబుతారో అర్థం కాదు. ఈలోగా ఎవరో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసారు. కాసేపటికి పోలీసులు, పశు సంరక్షణ విభాగం సిబ్బంది వచ్చేసారు. కుక్కను ఆకలితో పెట్టారని ఫిర్యాదు నమోదు చేసారు.

నేను బదులిస్తూ 'సోదరా అలాంటిదేమీ లేదు. చూడండి దీని దగ్గర బ్రెడ్, బటర్ ఇప్పుడు కూడా ఉంది. నేను అప్పు కూడా చేసి, కుక్కకు ఎలాంటి ఇబ్బంది రానీయకుండా చూసాను' అన్నాను.

దీంతో ఇన్‌స్పెక్టర్ సన్నగా నవ్వి 'మరైతే ఇప్పుడు ఇంకా కొంచెం అప్పు తీసుకో సోదరా. దీంతో కేసు సెటిలైపోతుంది. లేదంటే జంతువులపై వేధింపుల కేసులో జైలు శిక్ష, జరిమానా రెండూ భరించాలి' అన్నాడు.

తెలివైన వాడికి సైగలే చాలు అనుకుని నేను మరుసటి రోజు కుక్కను పెంచడం కోసం ప్రావిడెంట్ ఫండ్ నుంచి డబ్బు తీసేందుకు దరఖాస్తు పెట్టుకున్నాను. మనిషి కంటే కుక్కకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తూ మా ఆఫీసు సిబ్బంది వెంటనే 30 వేల రూపాయలు ఇప్పించారు. కానీ నేను అనారోగ్యం కోసం డబ్బు ఇవ్వాలని కోరితే ఇంతవరకు సమాధానం ఇవ్వలేదు.

నాకొక శుభవార్త ఏమిటంటే శ్రీమతికి కుక్క మీద ప్రేమ తగ్గుతూ పోతోంది. అందుకే ఒక రోజు నాతో 'చూడండీ, జరగాల్సిందేదో జరిగిపోయింది. ఏదేమైనా కుక్కతో ఇంటికి దర్పం పెరుగుతుంది. నేను బయట గేటుపై 'కుక్క ఉంది జాగ్రత్త' బోర్డు పెట్టించాను. ఇప్పుడు దాన్ని తీసేస్తే కాలనీలో మన పేరు పాడైపోతుంది. కుక్కను కూడా పెంచలేకపోయారంటారు. నేను మీకు కుక్కకు ఇచ్చినంత గౌరవం కూడా ఇవ్వకపోవటం నేను చేసిన తప్పే. నేనైతే తొలి రాత్రి రోజే మిమ్మల్ని అందరికంటే అధిక విశ్వసనీయుడిగా అంగీకరించాను'

'ఇప్పుడు కూడా మీరు నా నమ్మకం నిలబెట్టుకోవాలి. కేవలం మీరు చేయాల్సింది ఏమిటంటే తలుపు దగ్గర ఎవరైనా వచ్చినట్లు తెలిస్తే మీరు భౌ... భౌ... అని శబ్దం చెయ్యండి. అప్పుడు నేను ఏమండీ కుక్క అరుస్తోంది. కొంచెం వెనుక వరండాలో కట్టేసి రండి అంటాను. అర్థమైందా?' అంది.

ఈ కుక్క పురాణంతో నేను ఎంతగా విసిగిపోయానంటే శ్రీమతిగారు ఏ రకమైన ఆజ్ఞ ఇచ్చినా అంగీకరించేందుకు సిద్ధమైపోయాను. ఆ తర్వాత ఒక రాత్రి చీకటిలో నేను నిశ్శబ్దంగా దేశీకుక్కకు స్వాతంత్ర్యం ఇచ్చేసాను. ఇప్పుడు శ్రీమతిగారికి, ఇంటికి దర్పం పెంచేందుకు అప్పుడప్పుడు నేనే భౌ... భౌ... అనాల్సి వస్తోంది ●

నా నగరం శుభ్రంగా ఉండాలి ఇందుకు అందరి సహకారం కావాలి

చెత్తను వ్యాపింపచేయటంలో అందరి హస్తం ఉంటున్నప్పుడు, దీన్ని శుభ్రం చేసే బాధ్యత ఎవరో ఒక్కరికే ఎందుకు?

నా బంధువు ఒకామెకు నగరంలో పెద్ద భవనం ఉంది. నేను తనను కలిసేందుకు ఆమె ఇంటికి వెళ్లాను. ఒక పని మనిషి వారింట్లో పని చేస్తోంది. ముందుగా ఆమె అన్ని టాయిలెట్లు శుభ్రం చేసింది. ఆ తర్వాత ఇంటి కాల్వలు శుభ్రపరిచింది.

ఆమె బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లేటప్పుడు గట్టిగా కేకేస్తుంది. 'అమ్మగారూ, పరదా లాగేసుకోండి'

బంధువు వెంటనే పరదా లాగేసుకుంటుంది. అప్పుడు ఆమె శుభ్రం చేస్తుంది. అంటే ఆమెకు మొత్తం ఇంట్లో ఏ వస్తువునూ ముట్టుకునే అవకాశం లేదు. ఆమెను నా బంధువు ఆగకుండా మందలిస్తోంది. ఎందుకంటే ఆమె 2 రోజుల నుంచి రావట్లేదు.

'అమ్మగారూ, పని చేయడానికి రమాబాయి వస్తోంది కదా?' పనిమనిషి తల గోక్కుంటూ చెప్పి 'ఆమెతో శుభ్రం చేయించుకోవాల్సింది కదా' అంది.

'అయినా రమాబాయి టాయిలెట్లు, నాలాలు ఎందుకు శుభ్రం చేస్తుంది? వాటిని పాకీ పనివాళ్లే చేస్తారు' అంది నా బంధువు.

చివరికి ఆమె వెళ్తున్నప్పుడు చద్దన్నం పాలిథిన్ కవర్‌లో కట్టి ఆమె చేతికి తగలకుండా

కొంచెం దూరం నుంచి అందించింది. ఈలోగా రమాబాయి ఆమె తిరిగిన ప్రదేశాలన్నింటిలో తడి బట్టతో తుడుచుకుంటూ వస్తోంది.

మారుతున్న కాలం

కొంతసేపు అక్కడ కూర్చుని నేను తిరిగొచ్చాను. కానీ పాకీ పనివాళ్లు అనే వాక్యం చాలా సేపటివరకు నా చెవిలో మార్మోగుతూనే ఉంది. రెండు రోజుల నుంచి వారి నాలాలు, టాయిలెట్లు శుభ్రం చేయలేదు. వారు సొంతంగా చేసుకోలేదు. వారి పనిమనిషి కూడా ఆ పని చేయలేదు. అయినా ఇతర కులాలు ఈ పని కేవలం పాకీవాళ్లే చేయాలని ఎందుకనుకుంటారు? మలినం చేసుకునేది మాత్రం వారే కదా?

మహాత్మాగాంధీ వీరికి 'హరిజనులని' పేరు పెట్టారు. బాబాసాహెబ్ భీమ్‌రామ్ అంబేద్కర్ వీరి అభివృద్ధి కోసం ఎంతో కృషి చేసారు. అయినా వాస్తవంగా వీరి గురించి జనం ఆలోచనల్లో



మార్పు వచ్చిందా? రాజ్యాంగంలో వీరి మేలు కోసం అనేక అంశాలను చేర్చారు. ప్రజల మనసుల్లో వీరిపై నేటికీ అంటరానివారనే ముద్ర నాటుకుని ఉంది. ఇతరుల మలినాన్ని శుభ్రం చేసే వారికి నేటికీ మురికివాడల్లోనే నివాసం ఉంటుంది.

వీటి గురించి అనేక గాథలు చరిత్రలో కనిపిస్తాయి. వేలాది సంవత్సరాల నుంచి మను సంహిత ఆధారంగా సామాజిక వ్యవస్థ నడుస్తూ వచ్చింది. భారత్ వర్ణ, కుల వ్యవస్థపై ఆధారపడిన ఒక విశాల దేశం. ఇక్కడ బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు, వైశ్యులు, శూద్రులు ఈ నాలుగు వర్ణాల్లో అంతర్గతంగా ఆరున్నరవేల కులాలు ఉండేవి. ఇవన్నీ కలిసి ఉండేవి కావు. పై నుంచి దిగువ స్థాయిల్లో అమరి ఉండేవి. ఇక్కడ బ్రాహ్మణులను సర్వశ్రేష్టులుగా, భంగీ(పాకీ) పని వారిని అత్యంత దిగువ స్థానంలో చేర్చారు.

ఒక అభిప్రాయం ప్రకారం వీరి పుట్టుక మొగల్ కాలం నుంచే ఉందన్న సంకేతాలున్నాయి. హిందువుల సింధూలోయ సంస్కృతిలో గదిలో అమర్చిన మరుగుదొడ్లు ఉండేవి. కానీ మొగల్ రాజ్యంలో ఏ మహలులోకి వెళ్ళినా మరుగుదొడ్డి కనపడదు. అరబ్ ఏడారి నుంచి వచ్చిన ఢిల్లీ సుల్తాన్, మొగల్‌లకు మరుగుదొడ్ల నిర్మాణ పరిజ్ఞానం లేదు.

ఢిల్లీ సుల్తాన్‌ల నుంచి మొగల్ రాజుల వరకు అందరూ పాత్రలో విసర్జన చేసేవారు. వాటిని ఇతరులు బయట విసిరేవారు. వీరు చనిపోవ టానికి సిద్ధమయ్యారు. కానీ ఇస్లామ్‌ను స్వీకరించ లేదు. మలినాన్ని ఎత్తి పడేసే బాధ్యత తీసుకున్నాక జంధ్యం లేదా ఉపనయన సంస్కారాన్ని విడిచి పెట్టిన (భంగం చేసిన)వారిని 'భంగీలు' అనేవారు. అప్పటి హిందూ సమాజం వీరి మాలిన్యాన్ని తీసేసి అధమ సంస్కృతిని కూడా మహత్తరమైనదిగా, గొప్పదిగా చిత్రించింది. ఒక రకంగా ఇది నీచ సంస్కృతిలో పెద్దదిగా మారింది. పూర్వా పరాలతో ఇలాంటి విషయాలను కథలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

వాస్తవమైన ఒక మంచి విషయమేమిటంటే వర్ణవ్యవస్థ ఇప్పుడు కదులుతోంది. కానీ కూలి పోవడానికి ఇంకా సమ యంపడుతుంది. చట్టాలు, రాజ్యాంగం ద్వారా ఆంగ్లేయుల వలస పాలన కాలంలో మొదలైన పెద్ద పరివర్తన ఇప్పటికీ సాగుతూ ఉంది. సమానత్వ భావన ప్రజల మనస్తత్వంలో కూడా కనిపించి నప్పుడు అసలైన మార్పు వచ్చిందని భావించవచ్చు.

పరిశుభ్రత అందరి బాధ్యత

నేను ఒక బహుళ అంతస్తుల భవనంలోని ఒక ఫ్లాట్‌లో ఉంటున్నాను. మా టాయిలెట్లు మేమే శుభ్రం చేసుకుంటాం. భవనంలో కొందరు వృద్ధులు, రోగులు ఉన్నారు. వారు టాయిలెట్ల శుభ్రత కోసం ఇతరుల సహాయం తీసుకుంటారు. మా భవనం పరిశుభ్రత బాధ్యతను పారిశుధ్య కార్మికుల బృందం ఒకటి తీసుకుంది. ఇళ్ల నుంచి వ్యర్థాలు సేకరించటం, మురుగుకాల్వలు, పబ్లిక్ ప్రదేశాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచటం వీరి బాధ్యత. నిజం చెప్పాలంటే వీరి కులం, మతం ఏమిటో కూడా నాకు తెలియదు. అందరు శుభ్రంగా, స్మార్ట్ డ్రెస్సింగ్‌లో మొబైల్ కలిగి ఉన్నారు. కొందరైతే బైకుల మీద రావటం కూడా చూసాను. నా చిన్న ప్పుడు అమెరికాలో ఉండే బంధువులు ఒక విష యం అంటుండేవారు. సాయంత్రం కేఫిటేరియాలో మీ పక్కన కూర్చుని కాఫీ తాగే వ్యక్తి ఉదయం ఆఫీసులో టాయిలెట్లు శుభ్రం చేసి ఉండొచ్చు.

ఆ రోజుల్లో ఇక్కడ మన దేశంలో ఒక ప్రత్యేక నీలిరంగు డ్రెస్సు ధరించిన కార్మికుడు వచ్చేవాడు. చేతిలో చీపురు, ముఖంలో నిస్పృహ యతే అతని గుర్తింపు. అమెరికాలోని భంగీల గురించి తెలుసుకుంటే వారెంతో తెలివైన వారనిపించేది.

ఇటీవల ఒక ప్రభుత్వ కంపెనీలో పారిశుధ్య కార్మికుని పోస్టు కోసం సాధారణ కేటగిరీ అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులు కోరారు. నిజానికి ఎన్నో తరాలుగా ఈ పనులు చేస్తూ వచ్చిన వారి పిల్లలు ఇప్పుడు తిరస్కరిస్తున్నారు. ఫలితంగా పారిశుధ్య కార్మికులకు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడింది. ఇప్పుడు ఈ పనిలో డబ్బు బాగా వస్తుండటంతో అన్ని వర్గాల వారు చేస్తున్నారు. శాతం తక్కువే ఉన్నా మార్పు వేగంగా కనిపిస్తోంది. నగరాల్లో మాల్స్, విమానాశ్రయాలు, రైల్వేస్టేషన్లు, విభిన్న బహుళజాతి కంపెనీల కార్యాలయాలు మెరిసి పోవటానికి కారణం వీరే.

ఆలోచనలు మారాల్సిన సమయం

ఒక రోజు మా అపార్ట్‌మెంట్ భవనంలోనే ఒక పారిశుధ్య కార్మికుడు మరొకరిపై ఫిర్యాదు చేస్తూ 'డ్యాన్స్ చేయలేని వాడు స్టేజి బాగా లేదన్నట్లు' పేరుకు బ్రాహ్మణుడు, ఇప్పుడు ఇలాంటి పనులు చేయడానికి వచ్చాడు. మేడమ్ ఆ రోహిత్ తాతయ్య పౌరోహిత్యం చేస్తుంటాడు. అతడెలా పారిశుధ్యం పనులు చేయగలడు చెప్పండి?' అని ప్రశ్నించాడు. అది వింటుంటే గోడలు కదులుతున్నట్లు అనిపించింది. అయినా నేను చిరునవ్వుతో ముందుకు సాగిపోయాను.

నేడు దేశంలో గాంధీజీ ఆలోచనల మేరకు 'స్వచ్ఛతా ఆందోళన్' బాగా చర్చల్లోకి ఎక్కింది. పెద్ద పెద్ద నేతలు, హీరోలు చేతిలో చీపురు పట్టుకుని రోడ్లు, కాల్వలు శుభ్రం చేస్తూ కనిపిస్తున్నారు. దళితులు, అంటరానివారు, కార్మికులు, భంగీ వంటి పదాల నేపథ్యం కనుమరుగయ్యే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. వీరి కోసం ఇప్పుడు గౌరవపూర్వకమైన 'పారిశుధ్య కార్మికులు' అనే పదాన్ని వాడుతున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే ఈ ఉద్యమం గెలుపు వీరి భుజాలపైనే ఉంది.

వీరు హఠాత్తుగా సెలవులు లేదా ధర్నాలకు దిగితే వీరి విలువ తెలిసొస్తుంది. నగరాలు, మహానగరాల్లో పరివర్తన వేగంగా సాగుతోంది. కానీ నేటికీ మారుమూల ప్రాంతాలు, గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఒకరికొకరు అందరూ పరిచయస్తులే అయినా ఇతర కులాల వారు పారిశుధ్య కార్మికు లను హీన దృష్టితోనే చూస్తున్నారు. మురికిలోనే ఉంటారు. కానీ పారిశుధ్యంపై జాగ్రత్త ఉండదు. చెత్త వెదజల్లటంలో అందరూ భాగస్వాములే కానీ దాన్ని శుభ్రపరచటం కేవలం పాకీ వారి బాధ్యత. ఏదైనా పనిలో చిన్నతనం, పెద్దతనం అనేది ఉండ వని ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలి. తగినంత డబ్బు, గౌరవం లభిస్తున్నట్లయితే ఖాళీగా కూర్చున్న బ్రాహ్మణులు లేదా వ్యాపారుల కొడుకులు కూడా ఈ పనులకు వెనుకాడరు. ఆలోచనలు మారితే దేశం మారుతుంది.

- రీతా గుప్తా ●

వ్యక్తిగత సమస్యలు



నేను ఒక అమ్మాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. అమ్మాయి కూడా నన్ను మనస్ఫూర్తిగా ఇష్టపడుతోంది. ఆమె ప్రతిరోజూ బాగా రాత్రి అయ్యాక ఫోన్ చేసి నన్ను మాత్రమే పెళ్ళి చేసుకుంటానని చెబుతోంది. అటు మా కుటుంబీకులు అమ్మాయి అమ్మమ్మ కులం, మా కులం వేరని అభ్యంతరం చెబుతున్నారు. కానీ అమ్మాయి కుటుంబీకులు గనక ఫోన్ చేస్తే పెళ్ళి అమ్మాయిని చూసొద్దామని అంటున్నారు. నాకు స్థాయి, కుటుంబ చరిత్రతో ఎలాంటి పట్టింపు లేదు. నేను ఆమెను జీవిత భాగస్వామిని చేసుకోవాలని మాత్రమే కలగంటున్నాను.

అమ్మాయి అమ్మమ్మ కులం గురించి మీ కుటుంబీకులు అభ్యంతరం చెప్పటం మూఢత్వం, అనాలోచితం. అయినా మీరు ఆమె ఇల్లు, కుటుంబాన్ని చూసారా? మీకు అంతా నచ్చితే ఆమెను ప్రేమిస్తున్నానని, తప్పక పెళ్ళి చేసుకుంటానని మీ కుటుంబీకులకు ఖచ్చితంగా చెప్పేయండి. దీంతో వారు అమ్మాయిని చూడటానికి వెళ్ళినప్పుడు పాతకాలపు ఆలోచనల్ని వదిలేస్తారు.

●

నాకు పెళ్ళై సంవత్సరమైంది. కానీ నేను భర్తతో కలయిక జరుపుతున్నప్పుడు కోరినంత సుఖం కలగటం లేదు. నేను మరొకరి గురించి ఆలోచించలేను. ఎందుకంటే నా భర్త నన్ను చాలా ప్రేమిస్తున్నాడు. సమస్య ఏమిటంటే నా భర్త పురుషాంగం చిన్నగా ఉంది. నేను ఈ విషయాన్ని ఆయనతో చెప్పలేకపోతున్నాను. అంగం పెద్దదయ్యేలా ఏదైనా మందు ఉంటే చెప్పండి?

అంగం సైజును పెంచేందుకు ఎలాంటి మందులు ఉండవు. పైగా ఆ అవసరం కూడా లేదు. ఎందుకంటే పురుషాంగం ఆకారంతో, కలయికలోని ఆనందానికి ఏమాత్రం సంబంధం లేదు. అందుకే అన్నింటికంటే ముందు మీ మనసు నుంచి ఈ అపోహ తీసెయ్యండి. కలయికలో పాల్గొనే ముందు కౌగిలింత, ముద్దులు వంటివి సాగించాలి. కామోద్రేకం కలిగిన తర్వాత కలయికలో పాల్గొంటే తప్పకుండా ఆనందం కలుగుతుంది.

●

నేను ఒక సైనికుని భార్యను. వివాహమై మూడేళ్లయింది. నా భర్త ఆరునెలల తర్వాత ఇంటికి వస్తాడు. నాకు ఇంతవరకు మాతృత్వం సుఖం లభించలేదు. నాకు రుతుచక్రం ఒకసారి 3 నెలలకు, మరోసారి 5 నెలలకు వస్తుంది. నేను తల్లి కాకపోవడానికి ఇదే కారణమా?



అపసవ్యమైన రుతుచక్రం గురించి మీరు స్త్రీ వ్యాధి నిపుణులను సంప్రదించండి. వివాహమైన మూడేళ్లకు కూడా మీకు సంతానం కలగలేదు. కనుక ఈసారి మీ భర్త వచ్చినప్పుడు ఆయనతో కలిసి ఏదైనా ఫ్యామిలీ హెల్త్ సెంటర్‌లో పరీక్ష చేయించండి. భార్యాభర్తలిద్దరినీ పరీక్షించాక సంతానలేమికి కారణం ఏమిటో తెలిసిపోతుంది. సంతానోత్పత్తికి ఎంత అవకాశం ఉంటుందనే దాన్ని బట్టే మీకు చేయాల్సిన చికిత్సను నిర్ణయిస్తారు.

●

నేను 18 ఏళ్ల యువతిని. ఎప్పుడైనా ఒక యువతి, యువకునితో తొలిసారి శారీరక సంబంధంలో పాల్గొంటే చాలా నొప్పి కలుగుతుందని విన్నాను. ఇది నిజమేనా? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?

కన్యగా ఉన్న యువతుల యోనిలో ఒక పల్చని పొర ఉంటుంది. దీన్ని కన్నెపొర అంటారు. యువతి మొదటిసారి కలయికలో పాల్గొంటే ఆ పొర చిరిగిపోతుంది. దీంతో కొంచెం రక్తస్రావం జరిగి స్వల్పంగా నొప్పి కలుగుతుంది.

●

నేను 25 ఏళ్ల అవివాహిత యువతిని. ఒక స్కూల్‌లో టీచర్‌గా చేస్తున్నాను. స్కూల్‌లో ఒక వివాహితుడైన అధ్యాపకునితో శారీరక సంబంధం ఉంది. ప్రతి వారం మేము కలయికలో పాల్గొంటాం. నేను వివాహం అయ్యేంతవరకు ఈ తంతు కొనసాగించవచ్చా? దీని వల్ల ఇబ్బందులు ఏమీ ఉండవు కదా?

మీ వయసు వివాహానికి యోగ్యమైనదే. అందుకే మీరు తగిన వ్యక్తిని ఎంచుకుని వివాహం చేసుకోండి. మరొక వివాహిత వ్యక్తితో అక్రమ సంబంధం చాలా రోజుల వరకు దాగి ఉండదు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అక్రమ సంబంధం గుట్టు అధ్యాపకుని కుటుంబానికి తెలిసిపోతుంది. దీంతో అతని దాంపత్యంపై దుష్ప్రభావం పడటమే కాకుండా మీరు సమాజంలో అవమానాల పాలవుతారు. అప్పుడు మీకు సరైన వరుడు దొరకటం కష్టమవుతుంది.

ఇవేగాకుండా మీరొక అధ్యాపకురాలు. అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా ఉండాలి. మీ అనైతిక ప్రవర్తన వారిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో మీరు ఆలోచించగలరు. కనుక వెంటనే ఈ తంతును నిలిపివేయండి.

●

నేను 18 ఏళ్ల యువతిని. మా అత్త కొడుకును మూడేళ్లుగా ప్రేమిస్తున్నాను. మేము ఒకరిని విడిచి మరొకరం ఉండలేము. అందుకే అతన్ని పెళ్ళి చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నాను. ఈ వివాహం చేసుకోవచ్చా? ఇద్దరం పెళ్ళి చేసుకోవటంలో తప్పేముంది?

మీ వయసు ఇప్పుడు చాలా తక్కువ. పైగా 3 ఏళ్ల క్రితం అంటే కౌమార వయసు నుంచి ప్రేమ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. మీరు ప్రేమ అనుకుంటున్నది నిజానికి ప్రేమ కాదు. లైంగిక ఆకర్షణ మాత్రమే.

ఈ వయసులో వ్యతిరేక జెండర్‌వైపు ఆకర్షణ కలగటం సహజమే. ఇది ఎంత వేగంగా కలుగుతుందో అంతే వేగంగా తొలగిపోతుంది. కనుక ఈ భ్రమ నుంచి మనసును బయటికి తీసుకురండి.

అంతేగాక మీది పెళ్ళి గురించి ఇప్పుడు ఆలోచించే వయసు కాదు. ఆ బాధ్యతని పెద్దలకు వదిలేయండి. ఇప్పుడు పద్ధతిగా ఉంటూ, కెరీర్‌పై శ్రద్ధ పెట్టండి. ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు 'గృహశోభ'లోనే ప్రచురించబడతాయి. మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా :
'వ్యక్తిగత సమస్యలు' 'గృహశోభ', 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.
ఈ శీర్షికపై మీ అభిప్రాయాలను ఎస్ఎమ్ఎస్‌లో అయితే మీ పూర్తి చిరునామాతో 7093990340 నెంబర్‌కి మెసేజ్ పంపించండి.
లేదా grihshobha.hyderabad@delhipress.biz కి ఇ మెయిల్ పంపించండి.

స్టైల్ & బ్యూటీ

ఆకర్షణీయమైన డిజైన్‌లు ఉన్న ఈ బ్యాగ్‌లు, క్లచ్‌ల స్టైల్‌తో మీ లుక్ మరింత ఆకర్షణీయంగా మారిపోతుంది.





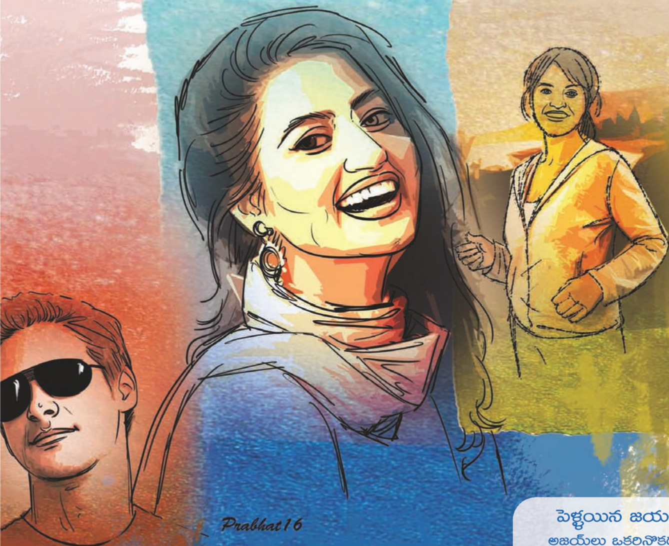






మనసా తుళ్ళి పడకే...

● రోచికా శర్మ



పెళ్లయిన జయ,
అజయ్‌లు ఒకరినొకరు
కోరుకోవడం మొదలుపెట్టారు.
మరి ఈ విషయం అజయ్
భార్య రమ్యకు తెలియగానే వాళ్లు
తమ చేష్టలకు ఫుల్‌స్టాప్
పెట్టారా...

'రమ్యా తొందరగా జ్యూస్ ఇవ్వు, చాలా అలసటగా ఉంది' అజయ్ తన చెమటను తుడుచుకుంటూ చెప్పాడు.

'సరే, ఇప్పుడే తెస్తా' అంటూ రమ్య వంటగదిలోకి వెళ్ళిపోయింది.

ఇది అజయ్‌కి రోజువారీ పని. మర్నాడు అజయ్ 'చూడు రమ్య, మా కాలేజీ ఫ్రెండ్ మనీష్ మన అపార్ట్‌మెంట్‌లోకి షిఫ్ట్ అయ్యాడు. అదే మనం అతని కొడుకు పుట్టిన రోజుకు వెళ్లాం కదా! అతనే ఈ రోజు నేను జిమ్ నుండి తిరిగి వస్తున్నప్పుడు కలిసాడు. అతనేమో బక్క పలుచగా ఉన్నాడు. కానీ అతని భార్య మాత్రం చాలా అందంగా ఉంది' అజయ్ చెప్పాడు.

'మనకు వాళ్ల గురించి ఎందుకు? ఆయన భార్య గురించెందుకు? నువ్వు తొందరగా స్నానం చేసిరా. టిఫిన్ రెడీ చేస్తాను' అని అంది.

రమ్య ఈ మధ్య అజయ్ జిమ్‌లో చాలా సేపు ఉండడం గ్రహించింది. అందుకే ఒక రోజు అతన్ని అడిగేసింది. 'ఏంటి విషయం ఎందుకు లేటైంది? ఈ రోజు ఏమైనా ముఖ్య విషయముందా... జిమ్ నుండి చమటలు గక్కుకుంటూ వచ్చావు. అయినా కూడా మీ ముఖంలో ఒక రకమైన ఆనందం మెరిసిపోతోంది? ప్రతి రోజూలాగే అలసిపోయి రావడం లేదేంటి?' రమ్య చిటికెలు వేస్తూ అజయ్‌ను అడిగింది.

'ఏంటి నేను రోజూ అలసిపోయి వచ్చి ఏడుస్తూ ఉంటానా? మనల్ని మనం ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడం అంత సులభమనుకున్నావా? జిమ్‌ను ఎన్నడూ చూడని మొహం నీది. ఒకసారి వచ్చి చూడు. మనల్ని మనం మెయింటెయిన్ చేయడానికి ఎంత కష్టపడాల్సి వస్తుందో'

'అయ్యగారి సోది మొదలైంది... నాలాగా ఇద్దరు పిల్లల్ని కని ఆ తర్వాత ఫిట్‌నెస్ విషయం నాతో మాట్లాడండి తెలుస్తుంది' అంది.

'కానీ ఈ రోజు ఆలస్యంగా ఇంటికి వచ్చారు... ఏమైనా ముఖ్యమైన విషయముందా?' అని అడిగింది.

'లేదు అలాంటిదేమీ లేదు'

'ఈమధ్య మా ఫ్రెండ్ భార్య జయ జిమ్‌కు వస్తోంది. ఆమెతో మాట్లాడుతుంటే టైమే తెలియదు. ఏం ఎక్సర్‌సైజు చేస్తుంది? అప్పుడే ఎంత ఫిట్‌గా మారిందంటే ఎవరూ ఆమె వయసును అంచనా వేయలేరు కూడా' అని చెప్పి అజయ్ డాన్స్ చేయడం మొదలుపెట్టాడు.

రమ్యకు అజయ్ చేష్టలు నచ్చడం లేదు. ఇప్పుడు ఇది ఒక దినచర్యగా మారిపోయింది.

అజయ్ ప్రతిరోజూ తన కూతురును స్కూల్ బస్సులో వదలడానికి వెళతాడు. అక్కడ జయ తన కొడుకుని తీసుకుని వస్తుంది. ఇద్దరు మాట్లాడుకోవడంలో ఆలస్యమయ్యేది. ఎప్పుడైనా అజయ్ స్విమ్మింగ్‌పూల్ వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ జయకలిసేది. రమ్య రాగానే వారిని బాల్కనీ నుండి చూసినప్పుడు లోలోన కుమిలిపోయేది.

కొన్ని రోజుల క్రితం అపార్ట్‌మెంట్‌లో న్యూ ఇయర్ పార్టీ జరిగింది. ఇద్దరు స్నేహితులు తమ కుటుంబ సమేతంగా పార్టీ హాలులోకి వచ్చారు. జయను చూసి అజయ్ ముఖంలో చిరునవ్వు రెట్టింపయ్యింది. రమ్య వారిని చూసి తన స్నేహితులవైపు వెళ్లడం మొదలుపెట్టింది. వీళ్లంతా నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్. మేము వీరితోపాటు ఉంటాం. మీ ఫ్రెండ్ అయితే సన్నగా రివటలా ఉన్నాడు. కానీ వీళ్లంతా చాలా మంచివాళ్లు' అని అంది.

అప్పుడు అజయ్ 'స్నేహితుడు మాత్రమే సన్నగా ఉన్నాడు. జయను చూడు... ఇప్పటికీ ఎంత అందంగా డ్రెస్ వేసుకుని వచ్చిందో. ఫిగర్ మొత్తం అదిరిపోతోంది. ఆ కొండముచ్చును చూడు... ఆఫీసుకు వేసుకునే వచ్చే అవే దుస్తులు?' అన్నాడు.

రమ్య అజయ్‌ను అక్కడి నుండి లాక్కుని తీసుకువెళ్ళింది. అజయ్ రమ్యతోనే ఉన్నాడు. కానీ అతని చూపులు మాత్రం జయపై అతుక్కుపోయాయి. జయ కూడా అజయ్ ప్లెజంట్ పర్సనాలిటీతో చాలా ప్రభావితమైంది. దాంతో అజయ్ చూడగానే ఆమె చిరునవ్వు నవ్వేది. ఆమె భర్తకు దేనిమీద ఆసక్తి లేదు. తానే పార్టీకి లాక్కు రావాలి. దుస్తులు, చెప్పులు సరియైన పద్ధతిలో వేసుకోడు. కానీ జయ మాత్రం సందర్భానికి తగ్గట్టు ఒక పద్ధతిగా అలంకరించుకునేది. దాంతో అజయ్ మనీష్‌ను 'లంగూర్ చేతిలో అంగూర్' అంటూ ఆటపట్టించేవాడు.

ఒక రోజు అజయ్ మనీష్ కుటుంబాన్ని భోజనానికి పిలిచాడు.

'నీ స్నేహితుడిని ఇష్టపడని వాడివి ఎందుకు వారిని భోజనానికి పిలుస్తున్నావ్?' అని అడిగింది.

అజయ్ 'బాగుండదు... వాళ్లు వచ్చి ఇన్ని రోజులైంది. మనం ఒకసారి కూడా మన ఇంటికి రమ్మని పిలవలేదు' అన్నాడు.

'అయితే వాళ్లను ఎవరు రమ్మన్నారు?' రమ్య చిటపటలాడుతూ అంది.

ఆదివారం జయ మొత్తం కుటుంబాన్ని వెంటేసుకుని అజయ్ ఇంటికి వచ్చింది. అజయ్ వారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు అతని నాలెడ్జ్ పరిశీలించాడు. అతను మనసులోనే ఎక్కడ మనీష్ ఎక్కడ జయ అనుకున్నాడు. అతను జయను చాలా మెచ్చుకున్నాడు. రమ్య ఇదంతా తన కళ్లతో చూడలేకపోతోంది.

మనీష్ కుటుంబం భోజనం చేసి వెళ్ళిపోయింది.

వాళ్లు వెళ్ళిపోయిన తర్వాత అజయ్ 'జయ తన పిల్లల ఆలనాపాలనా ఎంతో చక్కగా చూసుకుంటుంది. ఎంత నేర్పుగా మాట్లాడుతుంది. చదువులోనూ పర్‌ఫెక్ట్' అన్నాడు.

'అయితే మనలో ఎవరు తక్కువ?' రమ్య జవాబు విని. అజయ్ మౌనం వహించాడు. ఇప్పుడు అజయ్ ఇంట్లో తరచుగా జయ విషయం రాగానే రమ్య ఏమాత్రం భరించలేకపోతోంది. అజయ్ మనసులో అతని మెదడులో జయపై ఇష్టం పెరిగిపోయిందని ఆమెకు అనిపించింది.

రమ్య తన ఇంటికి రమ్మని ఆహ్వానించింది కానీ ఆమె ముఖంలోని కుటిలమైన చిరునవ్వును చూసి జయకు రమ్య ఏం చెప్పాలని కోరుకుంటుందో అర్థమైంది

అక్కడ జయ కూడా తరచుగా అజయ్ గురించి మాట్లాడుతూ ఉండేది.

మీ స్నేహితుడు అజయ్ ఎంత ఫ్యాషనబుల్‌గా ఉంటాడని అనేది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ నవ్విస్తూ ఉంటాడు. సొసైటీ కార్యక్రమాల్లో కూడా ఎంత ముందుంటాడు. ప్రతి ప్రోగ్రామ్‌లో అతని పేరు అనౌన్స్ చేస్తుంటారు. స్పోర్ట్స్‌లోనూ, కల్చరల్ ప్రోగ్రామ్స్‌లో కూడా అని అనేది.

బహుశా జయ, అజయ్ ఒకరినొకరు మనసులోనే కోరుకుంటున్నట్లుంది. అందుకే ఇద్దరు తమ కుటుంబంలోని విషయాలు పరస్పరం చెప్పుకుంటూ ఉండేవారు. మనీష్ ఇటువైపు చూసేవాడు కాదు. ఎందుకంటే అతను తన ప్రపంచంలో లీనమైపోయేవాడు. కానీ రమ్య మనసులో జయ పేరు వింటే మంటలు చెలరేగుతూ ఉండేవి. తన పిల్లలతో జయపిల్లలతో ఆడుకోవద్దని చెప్పేవరకు వెళ్ళింది పరిస్థితి.

జయ పిల్లలు వారితో ఆడుకుందామని చెప్పినప్పుడు రమ్య కూతురు 'లేదు మమ్మీ తిడుతుంది' అని చెప్పేది. ఈ విషయం జయకు తెలిసిపోయింది. ఆమెకు నచ్చలేదు.

ఒక రోజు స్కూల్ బస్ తొందరగా వచ్చింది. జయ, అజయ్‌ల ఇద్దరు పిల్లలు బస్ మిస్ అయ్యారు. అజయ్ 'నేను కారులో పిల్లల్ని డ్రాప్ చేసి వస్తాను' అని చెప్పాడు.

'ఓకే అంది జయ. కానీ జయ కొడుకు కొత్త అంకుల్‌తో కలిసి వెళ్లడానికి సిద్ధంగా లేడు. దాంతో జయ కూడా అతనితోపాటు కారులో వెనుక సీట్లో కూర్చుంది.

అజయ్ 'జయా, యూ కెన్ కమ్ టూ ఫ్రంట్ సీట్' అన్నాడు.

'ఐ డోన్ట్ మైండ్' జయ చెప్పింది. కారు ముందు సీటులోకి వచ్చి కూర్చుంది.

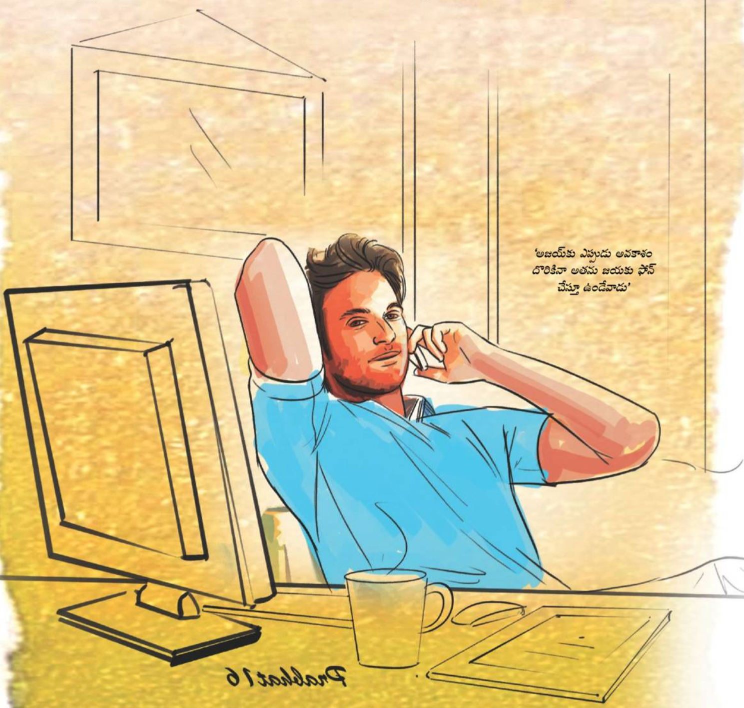
రమ్య స్నేహితురాలు ఈ విషయం రమ్యకు చెప్పగానే ఆమె ఉత్సాహం నీరుగారిపోయింది. దాంతో మర్నాడు ఆమె అజయ్‌ను అడిగింది. 'పిల్లలను స్కూల్ బస్ వరకే వదిలేస్తావు కదా. నీకు అక్కడ సమయం పడుతోంది' అని అంది.

రమ్య ఏం చెప్పాలనుకుంటుందో అజయ్‌కి ఏమీ అర్థం కాలేదు. కానీ ఆమె బస్‌స్టాప్‌కి వెళ్ళినప్పుడు జయను కొరకొర చూసింది.

ఇతర స్త్రీలతో మాట్లాడేటప్పుడు సూటిపోటీ మాటలతో జయను ఎగతాళి చేయడం మొదలుపెట్టింది. జయకు కూడా ఇది తెలియడానికి పెద్ద సమయమేమీ పట్టలేదు. కానీ ఏం చేస్తుంది? మొదటి రోజే అతని భర్తతో కారులో ముందు సీట్లో కూర్చుంది. ఆమె మౌనంగా తన కొడుకును బస్సులో కూర్చోబెట్టి అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయింది. రమ్య తిరిగి వచ్చేసరికి అజయ్ బాల్కనీలో నిలబడి జయతో గట్టిగా మాట్లాడడం చూసింది.

రమ్య జయ దగ్గరకు వెళ్ళింది. 'జయా మా ఇంటికి రావచ్చు కదా. అలా గట్టిగా మాట్లాడుకోవడం బాగుండదు కదా' అని అంది.

అలా చెప్పగానే రమ్య ఇంటికి రావడానికి ఒప్పుకుంది. కానీ ఆమె ముఖంలో ఒక కుటిలమైన నవ్వు కనిపించడం చూసి జయ



'అజయ్‌కు ఎప్పుడు అవకాశం దొరికినా అతను జయకు ఫోన్ చేస్తూ ఉండేవాడు'

రమ్య ఏం చెప్పాలనుకుంటుందో అర్థం చేసుకుంది. దాంతో ఆమె అక్కడి నుండి మౌనంగా వెళ్ళిపోయింది. వెనక్కు తిరిగి చూసేసరికి అజయ్ బాల్కనీ నుండి ఆమెవైపు చేయి ఊపుతూ బాయ్ బాయ్ చెబుతూ ఉండడం కనిపించింది.

ఇంటికి వచ్చాక జయ చాలా ఉదాసీనంగా మారిపోయింది. మనసులోనే ఆలోచిస్తూ ఉంది. రమ్య తప్పు అయితే లేదు. ఏమైనా అజయ్ ఆమెకు భర్త. కానీ తను మాత్రం ఏం చేస్తుంది? అతనితో అయితే మాట్లాడుతోంది. అజయ్‌తో మాట్లాడితే తనకు నచ్చుతుంది. ఇందులో తప్పేం ఉంది? ఎవరైనా స్త్రీ వేరేవాళ్ల భర్తతో మాట్లాడితే దోషమా? రమ్య ఇంత సీన్ చేస్తుందెందుకు?

ఒక రోజు అజయ్ ఆఫీసుకు వెళ్ళిపోయాడు. అప్పుడు జయ రమ్యను ఇంటర్‌కామ్‌లో కాల్ చేసింది. 'రమ్య ఈ ఆదివారం నువ్వు కుటుంబ సమేతంగా మా ఇంటికి రావాలి. డిన్నర్ మాతో కలిసి చేద్దాం' అని చెప్పింది.

రమ్య ఏదో వంకబెట్టి 'నిజానికి ఆ రోజుకి మాకు మూవీ టిక్కెట్లు బుక్ చేసి ఉన్నాయి. మేము సినిమా చూడ్డానికి వెళతాం. అందుకే రాలేము' అని చెప్పింది.

'ఓకే, నో ప్రాబ్లమ్... మళ్లీ ఎప్పుడైనా' అని చెప్పి ఇంటర్‌కామ్ ఆపేసింది.

సాయంత్రం సమయంలో జయ తన కొడుకుతోపాటు స్విమ్మింగ్ కోసం వెళుతున్నప్పుడు అజయ్ కింద కలిసాడు. జయ 'మూవీకి పోలేదా మీరు?' అని అడిగింది.

'ఏం మూవీ?' అడిగాడు అజయ్.

జయ 'మీరంతా కలిసి ఈ రోజు మూవీ చూడడానికి వెళుతున్నట్లు రమ్య నాతో చెప్పింది'

అజయ్‌కు రమ్య అలా ఎందుకు చెప్పిందో ఏమాత్రం అర్థం కాలేదు. కానీ జయకు అంతా అర్థమైంది. రమ్య తనను ఇష్టపడటం లేదని తెలుసుకుంది. అజయ్ ఇంటికి వచ్చాక రమ్యను అడిగితే 'అవును. అలా చెప్పాను. ఆమె నాకు ఇష్టం లేనప్పుడు ఫ్రెండ్‌షిప్ ఎందుకు పెంచుకోవాలి?' అని అంది. అజయ్ మనసులోనే కుతకుత లాడిపోయాడు. జయకు ఎంత ఇన్సల్టింగ్ ఇది అనుకున్నాడు. కానీ ఏం చేయగలడు. ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ రమ్యనే పిల్లలను స్కూల్ బస్ దగ్గరకి తీసుకెళుతోంది. జయ అజయ్‌ను కలవడానికి తహతహ లాడిపోతోంది. ఎప్పుడైనా కింద కలిస్తే రమ్య చూపులను చూసి మాట్లాడకపోయేది. తన దారి మార్చుకునేది. ఏమైనా రమ్య అజయ్‌కి భార్య. కాబట్టి అజయ్‌పై ఆమెకే హక్కు ఉంది. ఇప్పుడు జయ అజయ్‌ని చూడకపోతే మనసు స్థిమిత పడటం లేదు.

రమ్య తనకు ఎప్పుడు అవకాశం దొరికితే అప్పుడు జయను ఏదో వంక పెట్టి దెప్పి పొడిచేది. ఒకసారి కిట్టీ పార్టీలో అంతా తమ సమయమంతా పిల్లలను చూసుకోవడంలోనే కరిగి పోతుందని చెప్పుకున్నారు. అయితే రమ్య జయవైపు ఓరగా చూస్తూ 'పిల్లలనే కాదు భర్తను కూడా చూసుకోవాల్సివస్తుంది. ఇక్కడ వల వేసే చాలా మంది శూర్పణఖలు ఉన్నారు' అని అంది.

తనను ఉద్దేశించి శూర్పణఖ అని సంబోధించడం జయకు బాధగా అనిపించింది. ఆమె కళ్లలో నీళ్ల నిండాయి. కానీ విధిలేని పరిస్థితి. అందుకే తిరిగి ఎదిరించి ఏమీ మాట్లాడలేదు. ఎప్పటికైనా రమ్య తన భర్తకు హక్కుదారు. అందుకే అంటోంది.

తన మనసులో గూడు కట్టుకున్న కోరిక ఒక్కవైపు ఉందని ఆమెకు ఏం తెలుసు? అజయ్ తనను కోరుకుంటున్నాడా లేదా అన్నది తెలియదు. తర్వాత మనసులోనే ఆలోచించింది. తనకు అజయ్ లాంటి భర్త గనక లభించి ఉంటే బహుశా ఇలా జరిగి ఉండకపోవచ్చు. చెప్పడానికి మనీష్ చాలా బాగుంటాడు.

కానీ ఇంత నేర్పరితనం, కెరీర్ కాన్షియస్, అతనిలో లేదు. ఎలాంటి షోకులు, కోరికలూ లేవు. కానీ ఇందులో మనీష్ తప్పయితే లేదు. అన్నీ చూసే జయ అతన్ని పెళ్ళి చేసుకోవడానికి ఒప్పుకుంది. మనీష్ ఇంటి బాధ్యతలన్నీ చూసుకుంటాడు. కానీ ఆమె మనసు తనకు తెలియకుండానే అజయ్‌వైపు లాగుతోంది.

ఇప్పుడు జిమ్‌లోనే ఇద్దరు కలుసుకునే అవకాశం ఉంది. దాంతో వాళ్ల అక్కడే కొద్దిసేపు కలిసి మాట్లాడుకునేవారు. కానీ తన మనసులో ఉన్న కోరికను మాత్రం వెల్లడించుకునేవారు కాదు. అయినా దాచిపెట్టలేరు. జిమ్‌లో వారి చుట్టూ వర్క్అవుట్ చేస్తున్న వాళ్ల వీరితో మాట్లాడుతూ ఓర చూపులు చూసేవారు. అప్పుడప్పుడు ఏదో ఒక కామెంట్ చేసేవారు.

ఇప్పుడు జయకు నీళ్ల తలపై నుండి ప్రవహిస్తున్నాయని అనిపించింది. దాంతో ఆమె తన జిమ్ టైమ్ మార్చుకుంది. అజయ్‌తో మాట్లాడవద్దని నిర్ణయించుకుంది.

చాలా రోజుల నుంచి జయ కనిపించక పోవడంతో అజయ్ మనసు మనసులో లేకుండా పోయింది. ఒక రోజు తన ఫ్రెండ్‌ను కలవాలన్న వంకతో జయ ఇంటికి వెళ్లాడు. ఇంట్లో జయ ఒంటరిగా ఉంది. అజయ్ జయతో తన మనసులోని మాట చెప్పేసాడు. అది విని జయ ఎగిరి గంతేసింది. ఇద్దరు అపార్ట్‌మెంట్ బయట కలుసుకుందామని రెడీ అయిపోయారు. రమ్య అపార్ట్‌మెంట్ మహిళలందరికీ జయ తన భర్తపై వల వేసిందన్న విషయం చెప్పేసింది కూడా. దాంతో అపార్ట్‌మెంట్ మహిళలంతా ఆమెను దూరంగా ఉంచడం మొదలుపెట్టారు.

ఒకరోజు అజయ్ ఆఫీసు నుండి తొందరగా బయటపడ్డాడు. తర్వాత జయకు ఫోన్ చేసి దగ్గరలో ఉన్న కాఫీ షాప్‌కి రమ్మని చెప్పాడు. జయ కూడా క్షణంలో తయారై అతన్ని కలవడానికి వెళ్ళిపోయింది. చెప్పాలంటే ఆ కాఫీ షాప్ జనంతో కిక్కిరిసి ఉంటుంది.

కానీ వారిద్దరికి ఇలాంటి ఏకాంతం కావాలి. ఇద్దరు ఒకరి కళ్లల్లో ఇంకొకరు కళ్ళు పెట్టి చూసుకుంటూ, నవ్వుకుంటూ మాట్లాడుకుంటున్నారు. సరిగ్గా అప్పుడే జయ చూపులు రమ్య ఫ్రెండ్‌పైన పడ్డాయి. ఆమె అక్కడికి తన భర్తతో కలిసి వచ్చింది.

ఇద్దరు కలిసి ఉండడం చూసి 'హలో, మీరిద్దరు ఇక్కడ ఉన్నారేంటి? నో ప్రాబ్లమ్ ఎంజాయ్' అని అంది. ఎంజాయ్ అనే పదాన్ని గట్టిగా నొక్కి చెప్పింది. జయకు అర్థమైంది. తనను దెప్పి పొడుస్తూ ఆ మాట అందని. అజయ్, జయలు కూడా వెంటనే తమ ఇంటికి చేరుకున్నారు.

మర్నాడు పిల్లలను స్కూల్ బస్సు వరకు వదిలి పెట్టడానికి బస్ స్టాప్‌కి జయ వెళ్లలేదు. మనీష్‌ను పంపించింది. ఈ రోజు రమ్య తనను వదిలిపెట్టదని తనకు తెలుసు. అందుకే అలా చేసింది. మనీష్ ఇంటికి రాగానే కొంచెం ముభావంగా కనిపించాడు.

జయ అతన్ని 'ఏమైందండీ?' అని అడిగింది.

'రమ్య నీపై కంప్లయింట్ చేస్తోంది. అందరి ముందు నాతో చాలా చెడ్డగా మాట్లాడింది'

జయకు పాదాలు ఒక్కసారిగా భూమిలోకి దిగిపోయినట్లు అనిపించింది. క్షణంలో ఇప్పుడే స్నానం చేసి వస్తా అని వంక చెప్పి బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్ళిపోయింది. ఏం చేస్తుంది నిస్సహాయురాలు. ఒకవైపు భర్త, మరోవైపు ప్రేమ వెంటనే కొన్ని కన్నీటి బిందువులు జలజల నేల రాలాయి.

ఆ రోజు మనీష్ ఆఫీసుకు వెళ్లలేదు.

'మనం ఇల్లు మారుతున్నాం జయా' అని చెప్పాడు.

తర్వాతి నెల అతను కొత్త అపార్టుమెంటులోకి షిఫ్టు అయ్యాడు. అది మాత్రమే కాదు మనీష్ మరో సిటీకి ట్రాన్స్‌ఫర్ కోసం ఆఫీసులో రిక్వెస్ట్ లెటర్ కూడా ఇచ్చాడు. సిటీ అయితే మారింది. కానీ జయ మనసులో అజయ్ జ్ఞాపకాలు ఇంకా సజీవంగానే ఉన్నాయి. మరచిపోవడానికి ప్రయత్నించేది.

కానీ మరచిపోదామన్నా మరపు రాకపోయేది. మనసు చేతుల్లో బందీ అయిపోయింది. గత్యంతరం లేదు. ఆమె ప్రేమ ఇంత పెద్ద స్టెప్ తీసుకుంటుందని ఆలోచించనే లేదు. రహస్యం తనలోనే ఉంచుకుందామనుకుంది. అజయ్‌తో గడిపిన మధుర క్షణాలు గతకాలపు స్మృతులు ఆమె మనసును రిఫ్రెష్ చేసేవి. వాటిని తలచుకుంటూ ఒకసారి నవ్వింది. మనసులోనే హృదయంపై ఎవరూ అధికారం చెలాయించలేరని అనుకుంది. ●



మీరు ఖైదీ కాదు అత్తారిల్లు జైలు కాదు

పెళ్లయిన తర్వాత అత్తారింట్లో కొత్త సంబంధాలతో కలసిమెలసి ఉండేందుకు కొత్త కోడలు తప్పకుండా తెలుసుకోవాల్సిన కొన్ని సూచనలు

ప్రేమ వివాహం లేదా కుదిర్చిన వివాహం ఎందులోనైనా ప్రతి అమ్మాయి మనసులో అత్తారింటి గురించి ఎంతో కొంత భయం తప్పక ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఈ భయం దిగులుగా మారిపోతుంది. కానీ అమ్మాయి మనసులో అత్తారింటి సభ్యులపై ప్రతికూల భావాలు కలిగినప్పుడే సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఈ పరిస్థితిలో అమ్మాయి ఏ ఆధారం లేకుండానే కాబోయే అత్తారింటి సభ్యుల్లో లోపాలు వెతుకుతుంది. మ్యారేజీ కౌన్సిలర్ డా॥ వీర్‌జీ శర్మ మాట్లాడుతూ 'అమ్మాయిల్లో అత్తారింటి గురించి భయం ఉండటం సాధారణ విషయమే. కాకపోతే ఒక్కోసారి భయం మరింత తీవ్రమైపోయి అమ్మాయి మనసులో ఏవేవో కల్పించుకుని అత్తారింటి సభ్యులు తనతో ఎలా వ్యవహరిస్తారోనని ఆందోళన చెందుతుంది. ఎక్కువశాతం అమ్మాయిలు నెగెటివ్‌గానే ఆలోచిస్తారు. ఇందుకు రెండు కారణాలున్నాయి. అమ్మాయికి అత్తారింట్లో అందరి స్వభావం గురించి బాగా పరిచయమై ఉండటం లేదా వారి గురించి పూర్తిగా ఏమీ తెలియకపోవటం రెండింటిలో విభిన్న రకాలైన చింతలు ఆమెను చుట్టేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే కొన్ని ఉపాయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం'

తమ గురించి చెప్పకోలేని భయం

అత్తారింట్లో పరిసరాలు, వ్యక్తులు రెండూ అమ్మాయికి అపరిచితమే. ఇలాంటప్పుడు అత్తారింట్లో ఏ వ్యక్తితోనైనా అమ్మాయి తన ఆశలు, సమస్యలు, భావాలను వ్యక్తం చేయటంలో సంకోచం కలుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక కొత్త వధువు ముఖం చూపించే ఆచారం గురించి మాట్లాడుకోవచ్చు. ఈ ఆచారంతో కొన్ని ఇబ్బందులు, కొన్ని లాభాలూ ఉన్నాయి. లాభమేమిటంటే ఇంటి కొత్త సభ్యురాలైన వధువుకు అందరూ కొత్త సంబంధీకులను కలుసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. ఇబ్బంది ఏమిటంటే బాగా అలసిసొలసి ఉన్న వధువు జనం సందడి మధ్య అసౌకర్యంగా ఫీలవుతుంది. ఇప్పుడు ఇలాంటి పరిస్థితిలో అమ్మాయి ఎవరితో తమ సమస్యలు చెప్పుకోగలదు?

ఈ సంప్రదాయంతోపాటు ఇలాంటి అనేక పరిస్థితుల్లో అమ్మాయి అత్తారింటి సభ్యుల ముందు మాట్లాడలేక అమాయకంగా వారి మాటలకు తలూపుతూ ఉంటుంది. డా॥ వీర్‌జీ దీని గురించి చెబుతూ 'వివాహమైన తొలి

రోజుల్లో ఈ సమస్య ప్రతి అమ్మాయికీ ఎదురవుతుంది. కానీ ఎప్పటికీ ఉండేది కాదు. ముఖ్య విషయమేమిటంటే తన మాటను వ్యక్తం చేయటం నేరం కాదు. ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో తన మాటను వ్యక్తీకరిస్తే ఇతరులు ఆమెకు విలువ నిస్తారు. అత్తారింట్లో క్రమక్రమంగా కలిసి పోయే ప్రయత్నం అమ్మాయి స్వయంగా చేస్తుండాలి. ఇందులో ఆమెకు ఎవరూ సహాయ పడలేరు. ఇప్పుడు తన మాట చెప్పకుండానే ఇంట్లో ఎవరూ తన మాట పట్టించుకోరనటం మూర్ఖత్వం అవుతుంది' అన్నారు.

స్వేచ్ఛను లాగేసుకుంటారన్న భయం

పెళ్ళికి ముందు ప్రతి అమ్మాయి మనసులో అత్తారింట్లో కూడా పుట్టింట్లో ఉన్నంత స్వేచ్ఛ ఉంటుందా? అన్న ప్రశ్న ఉంటుంది. దీనిపై డా॥ వీర్‌జీ ఏమంటున్నారంటే 'పెళ్ళి కొత్త సంబంధాల బంధం. ఇది బందీ అవటం కాదు. కొత్త సంబంధాల్లో కొత్త డిమాండ్స్ ఉంటాయి. వాటిని నెరవేర్చటం కూడా ముఖ్యమే. ఎందుకంటే కొత్త సంబంధాలు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవటం, ఒకరి ఆశలు మరొకరు నెరవేర్చటం ఆధారంగా దృఢపడుతుంది. ఈ బాధ్యత కేవలం అమ్మాయిలపైనే కాదు, అత్తారింటి సభ్యులు కూడా నవ వధువు ఇష్టాఇష్టాలపై శ్రద్ధ చూపిస్తారు. అందుకే తమను తాము అత్తారింట్లో ఖైదీగా భావించొద్దు'

కొన్నిసార్లు అమ్మాయిలు అత్తారింట్లో నచ్చిన డ్రెస్సులు, ఆహారం, విహారంపై షరతులు విధిస్తారని భయపడుతుంటారు. అత్తా, మామల అనుమతి తీసుకోవాలేమోనని వ్యాకుల పడతారు. ఇదే నిజమైనా ఇందులో అభ్యంతరం ఏముంది? పుట్టింట్లో కూడా అమ్మాయిలు తల్లిదండ్రులతో వివిధ సందర్భాల్లో చర్చించే నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు కదా.

ఇలా కేవలం అమ్మాయిలే కాదు, ఇంట్లో అందరూ ఇలాగే చేస్తారు. కాకపోతే ఓ చోట ఎక్కువ, ఓ చోట తక్కువ. అత్తారింట్లో అత్తా, మామలకు కోడలిపై మరింత బాధ్యత ఉంటుంది. తమ బాధ్యత మేరకు వారు ఏదైనా పని చేయాలని లేదా చేయొద్దని సలహా ఇస్తే ఇందులో తన మేలే దాగి ఉంటుంది. ఇక్కడ గుర్తించాల్సింది ఏమిటంటే తన నిర్ణయాల్లో కోడలు అత్తా, మామలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తే వారు కూడా ప్రతి పనిలో ఆమె అభిప్రాయానికి విలువనిస్తారు.

ప్రతి ఇంట్లో కొన్ని కట్టుబాట్లు ఉంటాయి. వాటిని సంకెళ్లుగా భావించటం తప్పు. నియమాలను పాటించటం వల్ల జీవనశైలి క్రమశిక్షణలో ఉంటుంది. ఈ నియమాలు ఇంట్లో ప్రతి వ్యక్తికీ ఒకేలా ఉంటాయి. అందుకే వీటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకండి. అలాగే అత్తారింటిని జైలుగా భావించి ఎప్పుడు తప్పించుకోవాలా అనే ఆలోచనలు చేయకండి. ఎందుకంటే ఈ ఆలోచనలు ఎప్పటికీ అత్తారింట్లో మంచి స్థానం పొందటంలో సఫలీకృతం కానివ్వవు.

కుటుంబ సభ్యుల జోక్యంపై చింత

'4 గిన్నెలు పరస్పరం ఢీ కొనటం' అనేది సంసార జీవితానికి సరిగ్గా అతికిపోయే వ్యాఖ్య. కుటుంబం ఒక వ్యక్తితో ఏర్పడదు. అనేకమంది సభ్యులు కలిసి ఒక కుటుంబం ఏర్పడుతుంది. నలుగురైదుగురు ఉన్న ఇంట్లో పరస్పరం సలహాల తోనే అన్నిపనులు చేసుకుంటారు. దీన్ని జోక్యంగా భావించే పొరపాటు చేయకండి. ఎప్పుడైనా మీ సలహాను కాదని నిర్ణయాలు తీసుకో వచ్చు. కానీ అందులో ఇతర సభ్యుల సమ్మతి ఉంటుంది. అందుకే దాన్ని కుటుంబసభ్యుల జోక్యంగా భావించకూడదు. అమ్మాయిలు పుట్టింట్లో ఉంటే తల్లిదండ్రుల నియంత్రణను పెద్దగా పట్టించుకోరు, ఎందుకంటే వారితో భావోద్వేగపూరిత అనుబంధం ఉంటుంది. అత్తారింట్లో ఇలాంటి అనుబంధం ఏర్పడటానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే వారి ప్రతి విషయం జోక్యంలా అనిపించొచ్చు. కానీ నిజానికి కొన్నిసార్లు అత్తారింట్లో కొందరు కొత్త కోడలిపై తమ ఆధిపత్యం చెలాయించేందుకు ఆమె చేసే ప్రతి పనిలో జోక్యం చేసుకుంటూ ఉంటారు. ఇలాంటి వ్యక్తులతో మొదటి నుంచే కొంచెం దూరంగా ఉండాలి. అత్తా, మామల విషయానికొస్తే మీకు, వారికి మధ్య ఒక సరిహద్దు రేఖను గీసుకోండి. వారి మాటల్లో సులభంగా అంగీకరించ గలిగేవి ఉంటే స్వీకరించండి. అలా లేనప్పుడు వారికి గౌరవ పూర్వకంగా కాదని చెప్పండి.

అనవసర బాధ్యతలు మోసే భారం

కొత్త సంబంధాలతో కొత్త బాధ్యతలు కూడా మోయాల్సి వస్తుంది. ఈ విషయాన్ని అంగీక రించండి. కానీ కొన్ని సంబంధాలను హృదయ పూర్వకంగా స్వీకరించటంలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఇలాంటప్పుడు ఆ సంబంధాలతో ముడిపడి ఉన్న బాధ్యతలు నిర్వర్తించటం భారంగా అనిపిస్తుంది.

ముఖ్యంగా ఆడపడుచులు, తోడికోడళ్ల మధ్య తీపి, పులుపు సంబంధాల అనేక కథలను అమ్మాయిలు ముందే విని ఉంటారు. దీంతోపాటు టీవీ సీరియళ్లలో అత్తా, కోడళ్ల ఇంటి గొడవలు చూడటం వల్ల కూడా అమ్మాయిల మనసులో ఆడపడుచులు, తోడికోడళ్లు, అత్తపై అదే రకమైన ముద్ర పడిపోతుంది.

నిజానికి ఈ సంబంధాలను నిర్వహించడం అంత క్లిష్టమేమీ కాదు. తన భర్తకు సంబంధించిన బాధ్యతలు నిర్వర్తించటంలో అమ్మాయిలు చూపించే ఉత్సాహం అత్తారింట్లో ఇతర సభ్యుల విషయంలో ఉండదు. నెగెటివ్ ఆలోచనతో మంచి కూడా చెడుగా కనిపిస్తుంది. అత్త, ఆడ పడుచు, తోటికోడలు, అత్తారింట్లో కొత్త కోడలికి అత్యధిక మద్దతుదారులుగా నిలుస్తారు. ఈ బంధాల్లో చిర్రుబుర్రులు తప్పక ఉంటాయి. కానీ ఇవి లేకపోతే సంసార జీవితం చప్పగా ఉంటుంది.

జీవనశైలి మారిపోతుందన్న భయం

జీవితంలోని ప్రతి దశలో ఒక కొత్త మార్పును ఎదుర్కోవటం తప్పనిసరి. పెళ్లయిన తర్వాత స్త్రీ పురుషులిద్దరి జీవితంలో చాలా రకాల మార్పులు వస్తాయి. కానీ అమ్మాయిల్లో పెళ్ళికి ముందు దీని గురించి చాలా భయాలు ఉంటాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనది తండ్రి ఇల్లు వదిలి భర్త ఇంటికి వెళ్లటం. అన్ని ఇళ్లలో నియమ నిబంధనలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఆచార, వ్యవహారాలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. వీటన్నింటి మధ్య తమను తాము అడ్జస్ట్ చేసుకోవటం ప్రతి అమ్మాయికీ కొంచెం కష్టమే కానీ అసాధ్యం కాదు.

ఇంట్లో ఒక కొత్త వాతావరణంలోకి వచ్చిన నూతన వధువుతో సమన్వయం కుదుర్చుకోవటం అత్తారింటి సభ్యులకూ అంత సులభం కాదు. తమ ఇంటి వాతావరణంలో కోడలిని సర్దుబాటు చేసుకోవటం కూడా అత్తారింటి సభ్యులకు ఒక సవాల్ లాంటిదే. కానీ ఇరుపక్షాల పరస్పర అవగాహనతో అడుగులు ముందుకేస్తే ఈ మార్పు బాగనిపిస్తుంది.

ఇలాగే అత్తారిల్లు ఆ ఇంటి సభ్యులకు సంబంధించిన అనేక విషయాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ వివాహానికి ముందు అమ్మాయిలు లోలోపలే నెగటివ్‌గా ఆలోచించేలా చేస్తాయి. కానీ ఇలాంటి ఆలోచనలతో కొత్త సంబంధాలు ప్రారంభిస్తే ఎప్పుడైనా చెడు పరిణామాలే కనిపిస్తాయి. అందుకే పాజిటివ్‌గా ఆలోచించండి. దీంతో విపరీత పరిస్థితుల్లో సమస్యలను పరిష్కరించే మార్గం దొరుకుతుంది. అంతేగాక అత్తారింట్లో అందరితో సరైన సమన్వయం కుదుర్చుకోవటం సులభమవుతుంది.

- అనూరాధ ●

పెళ్ళి మండపం న్యూలుక్

ప్రస్తుతం పెళ్ళి జరపడానికి కొత్త కొత్త పద్ధతులతోపాటు మండపం అలంకరణ లుక్ కూడా మారిపోయింది. అలాంటి కొన్ని అద్భుతమైన మండపాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం



పెళ్ళి సమయంలో మండపం ఆకర్షణీయంగా ఉండాలని ప్రతి పెళ్ళి కొడుకు, పెళ్ళికూతురు కోరు కుంటారు. ఇది నిజం కూడా. పెళ్ళి తర్వాత వారి జీవితం కూడా మారిపోతుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు దీనిని ఒక మరిచిపోని జ్ఞాపకంగా చేసు కోవాలని కోరుకుంటారు. పెళ్ళిళ్ళలో చాలావరకు సంప్రదాయాలను పెళ్ళి పందిరిలోనే నిర్వహిస్తుంటారు.

ఒక సమయంలో పెళ్ళి మండపాన్ని రూపొందించడానికి అరటి ఆకులు, మామిడి ఆకులు, పూలు, లేత గడ్డిలాంటివి ఉపయోగించే వారు. కానీ మారిన కాలంతోపాటు ఇందులో ఆధునికీకరణ చోటు చేసుకుంది. అయినప్పటికీ ప్రస్తుతం మండపం అర్థం మారినట్లు కనిపిస్తోంది. ఈ కారణంగా సమయం, స్థలం తగ్గిపోయింది. అయినా కూడా కొంతమంది ఇప్పటికీ సంప్ర దాయ పెళ్ళిళ్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఇలాంటి పెళ్ళిళ్ల కోసం ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ సహాయం తీసుకుంటున్నారు.

ఈ విషయమై 'గుడ్ టైమ్ కాన్సెప్ట్' ఈవెంట్ మేనేజర్ ఆశుగర్గ్ మాట్లాడుతూ 'పెళ్ళిలో మండపం ఏర్పాటు ఇప్పుడు తగ్గిపోతూ ఉంది. కానీ కొంతమంది ట్రెడిషనల్ మ్యారేజిలను ఇప్పటికీ బాగా అర్థం చేసుకుంటున్నారు' అని చెప్పారు. అందుకే వాళ్లు ఈవెంట్ మేనేజర్ సహాయం తీసుకుంటారు. ప్రతిసారీ మేము మండపాన్ని కొత్త కొత్త కాన్సెప్ట్‌లో తయారు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇది వారి వారి బడ్జెట్ అనుసరించి ఉంటుంది అని చెప్పారు.

మండపం తయారుచేయడానికి ఇప్పుడు కొత్త టెక్నాలజీ ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో థర్మ కోల్, పేపర్, కలర్, ఇకోఫ్రెండ్లీ ప్రింటర్‌లో ఫుడ్, క్లాత్ తదితరాలపై విభిన్న రకాల్లో చిత్రాలు రూపొందించి మండపాన్ని అలంకరిస్తారు. మండపం ఏర్పాట్లు ఇప్పుడు సినిమాల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. కానీ ఎక్కువగా మండపాలు థీమ్‌పై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆశు చెప్పిన ప్రకారం ఇలాంటి మండపాలు బాగా ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

గుమ్మటం ఆకారం మండపం : మొఘలుల కాలంలో ప్రచారం పొందిన గుమ్మటం ఆకార మండపం 'రిచ్ ట్రెడిషన్' వారసత్వాన్ని ప్రదర్శి స్తుంది. దీన్ని చాలామంది ఇష్టపడతారు. దీన్ని తయారుచేయడానికి అందమైన స్తంభాలను ఉప యోగిస్తారు. దీంతో మండపం అందం మరింత ఇనుమడిస్తుంది. గుమ్మటం అలంకరించడానికి పూలు రంగులు ఉపయోగిస్తారు. ప్రాచీన కాలంలోనూ గుమ్మటాన్ని అభిమానించేవారు. అందుకే ఇలాంటి మండపాలను నేటికీ నిర్మిస్తున్నారు.

థీమ్ ఆధారిత మండపం : సంప్రదాయ విధానంలో అలంకరించిన మండపంలో గాఢమైన రంగులు, బంగారు, గులాబీ షేడ్‌లతోపాటు శాటిన్ వస్త్రం, విడివిడి రంగుల పూలను ఉపయోగించేవారు. పెళ్ళికి సంబంధించిన ఆచారాలన్నీ ఈ మండపంలోనే నిర్వహించేవారు. వీటిలో ఇంటర్నల్ ఫ్లవరీ థీమ్, కలర్ బేస్డ్ థీమ్. ఇందులో రాయల్ బ్లూ, బ్లషింగ్ రోజ్ చాలా పాపులర్.

రాజస్థానీ స్టయిల్ మండపం : ఈ మండపం రాజస్థాన్ పింక్‌సిటీ జైపూర్ పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందులో ఎక్కువగా స్తంభాలను కట్‌వర్క్ చేసి రూపొందిస్తారు. ఇందులో లైట్ డెకొరేషన్‌ను ఎంతో పద్ధతిగా అలంకరిస్తారు. దీంతో వెలుతురు ప్రతిబింబించి నలువైపులా విస్తరిస్తూ స్తంభాల లోపలి నుండి బయటకు వెలువడుతుంది. లోపల ఉండే వధూవరులు తాము రాజస్థాన్ జైపూర్‌లో ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు.

పీకాక్ థీమ్డ్ మండపం : ఈ రకమైన మండపంలో నలువైపుల బంగారు వన్నె స్తంభాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. మండపం మధ్యలో నెమలి ఆకారంలో డిజైనును గులాబీ పూలతో తయారుచేస్తారు. గోల్డెన్ పిల్లర్, గులాబీ పూలు మాత్రమే ఈ మండపంలో ప్రముఖ ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి.



రాయల్ థీమ్ : స్వదేశీ సంస్థానాల మండపం ట్రెడిషనల్ ట్విస్ట్‌తోపాటు కాంటెంపరరీ డిజైన్‌ను కలిపి రూపొందిస్తారు. ఇందులో ఎక్కువగా పూలను వాడుతారు. వాటితో ఎలిగెంట్ లుక్ ఇస్తారు. మెరిసే గాఢమైన రంగులతో తయారు చేస్తారు. ఈ మండపం రాయల్ అనుభవాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇందులో లైట్, ప్రాచీన కళాకృతులు, రంగులు, శాటిన్ వస్త్రం లాంటి వాటి అలంకరణలు చూడగానే ఆగిపోవాలనిపిస్తుంది. మండపం ప్రవేశ ద్వారం కూడా చాలా ఆకర్షణీయంగా రూపొందిస్తారు. మండపం చుట్టు పక్కల కూర్చునే ఏర్పాట్ల కోసం రాయల్ లుక్ తీసుకురావడానికి హెవీ, క్లాసిక్ కుషన్, మాట్రిస్ ఉపయోగిస్తారు.

- సోమా ఘోష్ ●

డాక్టరు సలహాలు

నేను 32 సంవత్సరాల వివాహిత స్త్రీని. పెళ్లై మూడేళ్లు గడిచినా ఇప్పటివరకు పిల్లల్లేరు. పోయిన సంవత్సరం మే నెలలో నేను దానికి చికిత్స చేయించుకున్నాను కూడా. కానీ ఫలితం కనిపించ లేదు. కొన్ని రోజుల నుండి నన్ను మరొక సమస్య వెంటాడుతోంది. నా యోనిలో నుండి చెడు వాసనతో కూడిన పలుచని ద్రవం వెలువడుతోంది. ఇదేమైనా తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణమా? ఏం చేయాలో చెప్పండి.

యోని నుండి దుర్గంధ పూరిత ద్రవం వెలువడటం గర్భాశయం లేదా యోనిలో ఏమైనా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏర్పడితే కనిపించే లక్షణం. లేకపోతే ఏదైనా పెద్ద వ్యాధి మొదలై ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని మీరు చూసీ చూడనట్లు వదిలేయడం తప్పు. ఆలస్యం చేసినకొద్దీ రోగం లోలోపలే ముదిరిపోయి తీవ్ర రూపంగా మారుతుంది.

మీరిద్దరు కలిసి ఎవరైనా యోగ్యు లైన గైనకాలజిస్టును కలవండి. సరైన చికిత్స చేయించుకోండి. ఈ స్రావం ఎందుకు జరుగుతుందో తెలుసుకోవడానికి డాక్టరు మీకు అంతర్గత శారీరక పరీక్ష చేయడంతోపాటు యోని నుండి వెలువడే స్రావం నమూనా టెస్ట్ కూడా చేయించుకోమని చెబుతాడు.

ఈ టెస్ట్ తర్వాతే డాక్టరు మీకు, మీ వారికి మందులు రాస్తాడు. ఇంటర్నల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో విముక్తి పొందడానికి మీరిద్దరు మాత్రమే నియమం ప్రకారం మందులు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఇక సంతానం విషయానికి వస్తే, దీని కోసం మీరు మీ వారు ఎవరైనా క్వాలిఫైడ్, ఎక్స్‌పర్ట్, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ డాక్టరును కలిసి చికిత్స చేయించుకోండి. ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ టెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడంలో సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ఈమధ్యలో ధైర్యంగా ఉండడం తప్పనిసరి.

●

నేను 27 సంవత్సరాల వివాహితను. నాకు ఇద్దరు కొడుకులు ఉన్నారు. నేను రెండుసార్లు అబార్షన్ చేయించుకోవాల్సి వచ్చింది. చిన్నబ్బాయి పుట్టిన తర్వాత నేను 'ట్యూబల్ లైగేషన్' చేయించుకున్నాను. కొద్ది రోజుల క్రితం ఫ్రెండ్స్ కొందరు లైగేషన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా కూడా ప్రెగ్నెన్సీ వస్తుందని చెప్పారు. ఇది నిజమేనా? నేను ఇప్పటికీ గర్భనిరోధక పద్ధతులను పాటించాల్సిన అవసరం ఉందా?

ఇది నిజమే. అన్ని గర్భనిరోధక పద్ధతుల మాదిరిగానే లైగేషన్ ఆపరేషన్ కూడా అప్పుడప్పుడు ఫెయిల్ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్య లైగేషన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న రోజు నుండి ఆపరేషన్ జరిగిన కొన్ని సంవత్సరాల పాటు ఏదో ఒక సమయంలో ఏర్పడుతుంది.

ఇంగ్లాండ్‌లో జరిగిన అధ్యయనాల్లో లైగేషన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న రెండువేలమంది స్త్రీలలో ఒక స్త్రీకి ఆపరేషన్ తర్వాత కూడా ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చిందని తేలింది.

నిజానికి ఈ ఆపరేషన్‌లో రెండు ఫేలోపియన్ ట్యూబులను రింగ్, క్లిప్పింగ్ లేదా దారంతో కట్టివేస్తారు. దాంతో ఆ రెండు గొట్టాల లోపలి దారి మూసుకుపోతుంది. ఫలితంగా ఫలదీకరణం చెందిన అండం గర్భాశయం వరకు వెళ్లలేదు. సెక్స్ సమయంలో యోనిలోకి వచ్చిన పురుషుని శుక్రకణాలు గర్భాశయం నుండి పేలోపియన్ ట్యూబ్ వరకు మాత్రమే ప్రయాణం చేస్తాయి.

స్త్రీ ప్రెగ్నెన్సీ నుండి రక్షింపబడుతుంది. కానీ కొన్ని కేసులలో పేలోపియన్ ట్యూబులపై బిగించిన ఉంగరం, క్లిప్ ఆపరేషన్ సమయంలో సరిగ్గా పెట్టకపోతే తర్వాత కొంతకాలానికి అది స్థానభ్రంశం చెంది దాంతో పేలోపియన్ ట్యూబులు మళ్లీ తెరుచుకుని మరోసారి వీరు గర్భం ధరించే అవకాశం ఉంటుంది.

- డా॥ యతీశ్ అగర్వాల్ ●

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో వ్యాయామాలు

ప్రసవ వేదనను తగ్గించుకుని శిశువుకు జన్మనిచ్చే ప్రక్రియను సులభతరం చేసుకోవాలనుకుంటే ఈ వ్యాయామాలను మీదినచర్యలో భాగంగా చేసుకోండి

మహిళల జీవితంలో అత్యంత కీలకమైన సమయం తల్లి కావటం. గర్భం ధరించగానే వారి ముఖంలో మాతృత్వపు మెరుపు కనిపించటం మొదలవు తుంది. శారీరకంగా అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. హార్మోన్లు అధికంగా క్రియాశీలమవుతాయి.

గర్భంలో ఎదిగే శిశువు ఎదుగుదల సరిగా ఉండి, ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా ఉండేందుకు మనసును ప్రసన్నంగా, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకోసం రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేయటం చాలా అవసరం. సాధారణంగా వ్యాయామంతో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటంతోపాటు మెదడులో హ్యాపీనెస్ హార్మోన్స్ కూడా పెరుగుతాయి. దీంతో తల్లి ప్రసన్నంగా ఉండటంతోపాటు ఆ ప్రభావం శిశువు మెదడు ఎదుగుదల శరీర నిర్మాణంపై కూడా పడుతుంది.

గతంలో మహిళలు ఇంటి పనులన్నీ చేసేవారు. దీంతో వారి మాంస కండరాల్లో ఫ్లెక్సిబులిటీ ఉండేది. ప్రసవంలో ఇబ్బందులు ఉండేవి కాదు. కానీ నేడు చిన్న పెద్ద నగరాలన్నింటిలో వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో బిజీగా ఉండటం వల్ల మహిళలకు తమ కోసం సమయం దొరకటం లేదు. గర్భస్థ దశలో శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకుంటే ప్రసవం సులభంగా జరుగుతుంది. ఇందుకోసం కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాలు చేయాలి.

గర్భధారణ తర్వాత ప్రారంభంలో కేవలం వాకింగ్ చేయండి. దీంతో గర్భాశయంలో పిండంపై ఎలాంటి ఒత్తిడి పడదు. కానీ 2 నెలల తర్వాత ఇక్కడ సూచించే వ్యాయామాలను రెగ్యులర్‌గా చేయాలి.

సాధారణంగా గర్భస్థదశలో వ్యాయామాలు చేయలేకపోతే కనీసం వాకింగ్ చేయటానికైనా



ఈ రోజుల్లో ప్రాణాయామం చేయటం చాలా అవసరం. మీరు దీన్ని కుర్చీలో కూర్చుని, నేలపై పడుకుని కూడా చేయొచ్చు. మీరు కుర్చీలో కూర్చొని, ఒక కుషన్ వీపు వెనుక పెట్టుకుని హాయిగా కూర్చోండి. ఇప్పుడు రెండు చేతులను పొట్టపై పెట్టి ముక్కులో లోపలికి శ్వాస తీసు కోండి. ఆ తర్వాత పొట్టను లోపలికి తీసుకుంటూ శ్వాస బయటికి వదలండి. మీరు కావాలనుకుంటే అనులోమవిలోమం కూడా చేయొచ్చు. ఇందులో అటు ఇటు వంతులవారీగా రెండు నాసికల ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి. ఇందుకోసం ఒక నాసిక మూసి ఉంచి రెండో నాసికతో శ్వాస పీల్చాలి. శ్వాస నింపుకున్నాక మూసి ఉన్న నాసికను తెరిచి, అక్కడి నుంచి శ్వాసను బయటికి వదలండి.



ప్రాణాయామం రోజుకి 2 సార్లు చేయండి. ఈ వ్యాయామాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం టీకి ముందు 4 నుంచి 5 సార్లు చేయొచ్చు. ఇందులో దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చి వదిలేయాలి. ఇది ప్రసవ సమయంలో శిశువు బయటికి వచ్చేందుకు చాలా సహాయపడుతుంది.

గర్భస్థ దశలో అత్యధిక ఒత్తిడి పిక్కలు, వెన్నెముకపై పడుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు మీ పాదాలు నేలకు పూర్తిగా ఆనుకుని ఉండేలా కుర్చీలో కూర్చోండి. ఇప్పుడు యోని కండరాలను లోపలివైపు వదలండి. ఈ వ్యాయామం మీరు పడుకుని కూడా చేయొచ్చు. దీన్ని 7-8 సార్లు చేయాలి.



నేలపై నిటారుగా పడుకోండి. ఇప్పుడు కాళ్లను నిటారుగా ఎత్తండి. గాలిలో కాలిని 4 సార్లు నిటారుగా, మరో 4 సార్లు గోళాకారంగా తిప్పండి. వేర్వేరుగా రెండు కాళ్లతో ఈ వ్యాయామం 4-4 సార్లు చేయండి. దీంతో పాదాల వాపు, కాళ్లు పట్టేయటం నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.





నేలపై నిటారుగా పడుకోండి. రెండు మోకాళ్లను మడిచి అరికాళ్లు నేలకు ఆనించండి. ఇప్పుడు రెండు మోకాళ్లను కుడివైపు వంచండి. 10దాకా లెక్కించి మోకాళ్లు నిటారుగా చేయండి. ఆ తర్వాత నిదానంగా రెండు మోకాళ్లను ఎడమవైపు వంచి 10 వరకు లెక్కించండి. ఈ వ్యాయామంలో పిక్కలోపలి, బయటి కండరాల్లో ఒత్తిడి తగ్గి ఫ్లెక్సిబులిటీ పెరుగుతుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని మీరు కుడి, ఎడమలవైపు 3-3 సార్లు చేయొచ్చు.



నేలపై నిటారుగా పడుకుని, మోకాళ్లు మడిచి, పిక్కలు లేపకుండా కేవలం వీపును విశ్రాంతిగా లేపి, రెండు చేతులను మోకాళ్లవైపు తీసుకురావాలి. దీంతో వెన్నెముక, వీపు కండరాలకు వ్యాయామం జరుగుతుంది. దీన్ని మీరు 4-5 సార్లు చేయొచ్చు.



నిటారుగా నిల్చుని చేతులు చాచి నెమ్మది నెమ్మదిగా కుడి ఎడమవైపు తిరగండి. దీంతో కూడా శరీర భాగాల స్తబ్దత తగ్గిపోతుంది.



మెడ, భుజాల్లో రక్త ప్రసరణ సరిగా ఉండేందుకు నిటారుగా నిల్చుని మెడను కుడి, ఎడమలవైపు 4-4 సార్లు తిప్పండి. ఇలాగే భుజాలను కూడా ముందు, వెనుకవైపు తిప్పండి. ఈ వ్యాయామం కూడా 5-6 సార్లు మాత్రమే చేయాలి.



రెండు భుజాలను తల నుంచి పైవైపు లేపి, చేతి వేళ్లు ఒకదాంట్లో ఒకటి చొప్పించి కుడి, ఎడమల వైపు పదేపదే మోకాళ్ళను తిప్పకుండా వంగండి. దీంతో శరీరంలో కీళ్లు ఫ్లెక్సిబుల్‌గా ఉంటాయి. శరీరానికి విశ్రాంతి కూడా లభిస్తుంది.

ప్రయత్నించండి. వాకింగ్ సహజసిద్ధమైన వ్యాయామం. దీంతో శరీరంలో అన్ని అవయవాల్లో కదలిక ఉంటుంది. ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్ చేయటం వల్ల మీరు మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటంతోపాటు మాంస కండరాల్లో ఫ్లెక్సిబులిటీ కూడా వస్తుంది. దీంతో ప్రసవ సమయంలో ఎక్కువ బాధ లేకుండా సులభంగా జరిగిపోతుంది.

- అరుణా ఆనంద్ ●

వెరైటీ వంటకాలు

స్టీమ్డ్ రైస్ ఫ్లేక్స్ స్క్వేర్స్

కావలసిన వస్తువులు :

అటుకులు - 1 కప్పు, మినపప్పు - 1/4 కప్పు, శనగపప్పు - 1/4 కప్పు, పెసరపప్పు - 1/4 కప్పు, పచ్చిమిర్చి - 1-2, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 1-2, అల్లం ముక్క - 1, పెరుగు - 1 కప్పు, బేకింగ్ సోడా - 1 చిన్న చెమ్చా, రవ్వ - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - తగినంత.

తిరగమోతకి కావలసిన వస్తువులు :

ఆవాలు - 1 చిన్న చెమ్చా, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, కొబ్బరి - 2-3 ముక్కలు, నూనె - 2 పెద్ద చెమ్చాలు.

తయారుచేసే పద్ధతి :

అన్ని పప్పులను కడిగి, నీళ్లలో 2 గంటలపాటు నానబెట్టాలి. అటుకులను కడగాలి. మిక్సీలో పప్పులు, అటుకులు, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి, అల్లాన్ని రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో ఉప్పు, పెరుగు, రవ్వ కలుపుకుని అరగంటపాటు పక్కన ఉంచాలి. స్టీమ్ పాన్‌లో సోడా 1 పెద్ద చెమ్చా నూనె రాయాలి. పప్పులు, అటుకుల మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి పాన్‌పై పరిచి 15-20 నిమిషాలపాటు స్టీమ్ చేయాలి. పోపు కోసం నూనె వేడి చేసి, ఆవాలు వేసి వేయించుకుని, స్టవ్ ఆపేయాలి. తర్వాత పచ్చి మిర్చి, కొబ్బరి ముక్కలను వేయాలి. ఈ పోపును అటుకుల స్క్వేర్స్‌పై వేసి ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని సర్వ్ చేయాలి.





స్టఫ్డ్ బ్రెడ్ లాగ్

కావలసిన వస్తువులు :

డిన్నర్ రోల్స్ - 2, ఉడికించిన కాబూలీ శనగలు - అరకప్పు, ఉడికించిన బంగాళాదుంప - 1, రవ్వ - 1 పెద్దచెమ్చా, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1-2, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్చా, నూనె - వేయించడానికి సరిపడా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక బౌల్‌లో ఉడికించిన శనగలు, బంగాళాదుంప, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, రవ్వ, ఉప్పు కలిపి బాగా మ్యాష్ చేయాలి. దీన్నే రోల్‌లా చేసుకుని వేడి నూనెలో వేయించాలి. డిన్నర్ రోల్‌ను లోపల్నుంచి కట్ చేసి రోల్ కోసం ఖాళీ వదిలి రోల్ వేయాలి. వేడి పెనంపై వెన్న రాసి ఈ డిన్నర్ రోల్‌ను కాల్చాలి. సాస్ లేదా చట్నీతో వేడివేడిగా వడ్డించండి.

ఎగ్‌ప్లాంట్ పాస్తా

కావలసిన వస్తువులు :

ఆలివ్ ఆయిల్ - 1/4 కప్పు, పాస్తా -1 కప్పు, వంకాయలు - 250 గ్రా॥, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, తరిగిన టొమాటోలు - 2, టొమాటో ప్యూరీ - 1/4 కప్పు, తరిగిన పచ్చి మిర్చి - 1, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 2-3, వెనిగర్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

వంకాయలను కడిగి స్టవ్‌పై కాల్చాలి. తొక్క తీసి గుజ్జును పక్కన పెట్టుకోవాలి. 2 కప్పుల నీళ్లు మరిగించాలి. అందులో పాస్తా, ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. ఒక కడాయిలో నూనె వేడి చేసి వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు వేయించాలి. అవి వేగాక టొమాటో ముక్కలు, టొమాటో ప్యూరీ వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు వంకాయ గుజ్జును వేసి, 2-3 నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. వెనిగర్ వేసి, దాంతోపాటే ఉడికిన పాస్తా, ఉప్పు వేయాలి. బాగా కలిపి స్టవ్‌పై నుంచి దించి వేడివేడిగా వడ్డించండి.





కిచిడీ కబాబ్

కావలసిన వస్తువులు :

కిచిడీ - 1 కప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1, క్యాబేజీ - 1/4 కప్పు, ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు - 2, ఆమ్‌చూర్ పౌడర్ - అరచిన్న చెమ్చా, బ్రెడ్ క్రంబ్స్ - 1/4 కప్పు, తడిపిన అటుకులు - 1/4 కప్పు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1-2, నూనె - వేయించడానికి సరిపడ, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

అటుకులను కడిగి, నీళ్లలోంచి తీసి జాలీ గిన్నెలో ఉంచాలి. ఒక బౌల్‌లో కిచిడీ (తక్కువ నీళ్లతో), క్యాబేజీ, బంగాళాదుంప, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు, అటుకులు బాగా మ్యాష్ చేసి నచ్చిన ఆకారంలో చేసుకుని బ్రెడ్‌క్రంబ్స్‌లో అద్ది గోల్డెన్ కలర్ వచ్చేదాకా వేయించాలి. కావాలనుకుంటే షాలోఫ్రై కూడా చేయవచ్చు. చట్నీతో వేడివేడిగా వడ్డించండి.



బేక్డ్ స్పైసీ బాల్స్

కావలసిన వస్తువులు :

మైదాపిండి - 1 కప్పు, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, తురిమిన ఛీజ్ - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, మిరియాల పొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, పిజ్జా సాస్ - అరకప్పు, పన్నీర్ - అరకప్పు, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్చా, బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 చిన్న చెమ్చా, బేకింగ్ సోడా - 1/4 చిన్న చెమ్చా, రెడ్, ఎల్లో, గ్రీన్ షిమ్లా మిర్చి ముక్కలు - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

బేకింగ్ సోడా, బేకింగ్ పౌడర్, ఉప్పు, మైదా పిండిని జల్లించాలి. ఇందులో వెన్న, ఛీజ్ వేసి తక్కువ నీటితో కలపాలి. పిజ్జాసాస్‌తో షిమ్లా మిర్చి, పన్నీర్ వేసి కలపాలి. ఇందులో మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేయాలి. కలిపిన పిండిని చిన్న చిన్న పూరీలుగా చేసుకోవాలి. మధ్యలో మిశ్రమం నింపి లడ్డూలాగా సీల్ చేయాలి. వెన్నతో రాసి వాటిని 180 డిగ్రీలపై 10-12 నిమిషాల పాటు బేక్ చేసి, సాస్‌తో వేడివేడిగా వడ్డించాలి.

బనానా పేస్ట్రీ

కావలసిన వస్తువులు :

అరటిపళ్లు -2, కొబ్బరి పొడి - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, చక్కెర - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, కిస్‌మిస్ - 10-12, మైదాపిండి - 1 కప్పు, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, బేకింగ్ పౌడర్ - 1/2 చిన్న చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి :

మైదాపిండిలో బేకింగ్ పౌడర్, వెన్నవేసి కలపాలి. ఒక పాన్‌లో చక్కెర కరిగించి అరటిపళ్లు, కిస్‌మిస్‌లు, కొబ్బరి పొడి కలిపి 1-2 నిమిషాలు వేయించాలి. కలిపిన మైదాపిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకుని పూరీల్లా ఒత్తాలి. ఒక పూరీపై అరటిపండు మిశ్రమాన్ని పెట్టి, రెండో పూరీతో కప్పి సీల్ చేయాలి. ఇలా అన్నీ తయారుచేసుకుని 180 డిగ్రీల టెంపరేచర్‌లో ఓవెన్‌లో 8-10 నిమిషాలపాటు బేక్ చేయాలి.



ముంజల సలాడ్

కావలసిన వస్తువులు :

ముంజలు - 6-7, వేరుశనగలు - 1/4 కప్పు, షిమ్లామిర్చి ముక్కలు (రెడ్, ఎల్లో గ్రీన్) - అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1, వెనిగర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఆలివ్ ఆయిల్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, చిల్లీసాస్ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

వేరుశనగలను 7-8 గంటలపాటు నానబెట్టి ఉడికించాలి. ఒక బౌల్‌లో ఆలివ్ ఆయిల్ తీసుకుని అందులో ఉప్పు, చిల్లీసాస్, వెనిగర్, ఉల్లిపాయలు, షిమ్లామిర్చి ముక్కలు కలపాలి. ఇందులో ముంజలు (కొన్ని కట్ చేసి ఇంకొన్ని అలాగే వేయాలి) వేరుశనగలు కలిపి సర్వ్ చేయండి.





ఓట్స్ స్లైస్

కావలసిన వస్తువులు :

ఓట్స్ పిండి - 1 కప్పు, కొబ్బరి పొడి - 1/4 కప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, వెన్న - 1/4 కప్పు, చక్కెరపొడి - 3/4 కప్పు, పాలు - 1/4 కప్పు, వెనీలా ఎసెన్స్ - 1/4 చిన్న చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి :

వెన్న, చక్కెరతో క్రీమ్ తయారుచేయాలి. ఇందులో కొబ్బరి పొడి, వెనీలా ఎసెన్స్, పాలు కలపాలి. ఓట్స్ పిండి. బేకింగ్ పౌడర్‌ను జల్లించి, అందులో వేసి బాగా కలపాలి. నూనె రాసిన ఒక పాన్‌లో మిశ్రమాన్ని వేసి వేడి ఓవెన్‌లో 180 డిగ్రీల వద్ద 20-25 నిమిషాలపాటు బేక్ చేయండి.

చీజీ రైస్ టోర్‌టిలా

కావలసిన వస్తువులు :

బియ్యం - అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు - 1, తరిగిన టొమాటోలు - 2, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, ఛీజ్ - అరకప్పు, వెన్న - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, టోర్‌టిలాలు (ప్యాన్‌కేక్) - 2-3, టొమాటో సాస్ - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, మిరియాలపొడి - అరచిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక పాన్‌లో వెన్న వేసి వేడి చేసి ఉల్లిపాయలు వేయించాలి. అవి వేగాక టొమాటో ముక్కలు, ఉప్పు వేయాలి. దాంతోపాటే బియ్యాన్ని ఒకటింపావు కప్పుల నీటిలో వేసి ఉడికించండి. అన్నీ ఉడికాక ఛీజ్ తురిమి వేసి కరగనివ్వాలి. ఇప్పుడు పచ్చిమిర్చి వేసి స్టవ్‌పై నుంచి దించాలి. ఈ అన్నాన్ని ఒక పలుచని పొరలా ప్రతీ టోర్‌టిలాపై (పాన్‌కేక్) వేయాలి. పై నుంచి సాస్ వేయాలి. 180 డిగ్రీలపై వేడి ఓవెన్‌లో 5-6 నిమిషాలపాటు గ్రిల్ చేసి వేడివేడిగా వడ్డించండి.





స్పినచ్ ఛీజ్ నాకీ

కావలసిన వస్తువులు :

ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు - 2, చిన్నగా కట్ చేసిన పాలకూర - అరకప్పు, తురిమిన ఛీజ్ - అరకప్పు, మిరియాలపొడి - అరచిన్న చెమ్చా, రవ్వ - ఒకటిన్నర పెద్ద చెమ్చాలు, వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, తరిగిన పచ్చిమిర్చి - 1, రెడ్, ఎల్లో, గ్రీన్ షిమ్లా మిర్చి - చిన్నగా కట్ చేయాలి, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక బౌల్‌లో ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను మ్యాష్ చేయండి. ఇందులో ఉప్పు, పాలకూర, ఛీజ్, రవ్వ వేసి మ్యాష్ చేసి, చిన్న బాల్స్‌లా చేయాలి. బాల్స్‌ను 10-15 నిమిషాలు స్టీమర్‌లో స్టీమ్ చేయండి. ఒక పాన్‌లో వెన్న వేడి చేసి పచ్చిమిర్చి, షిమ్లామిర్చి ముక్కలు, స్టీమ్ నాకీని పరచండి. పై నుంచి మిరియాల పొడి చల్లి వేడివేడిగా సర్వ్ చేయండి.

- వంటల సహకారం, అనుపమా గుప్తా ●



నవ వధువుకు కిచెన్ టిప్స్

అత్తవారింట్లో కిచెన్ క్వీన్ కావాలనుకుంటే, ఇక్కడ ఇచ్చిన టిప్స్ ఎంతో ఉపయోగ పడతాయి

పెళ్లయ్యాక ప్రతి అమ్మాయికీ ఒకటే బాధ ఉంటుంది. వంట చేస్తే ఎలా ఉంటుందో, అత్తింటివారికి నచ్చుతుందో లేదో అనే టెన్షన్ ఉంటుంది. మీరు ఈ టెన్షన్‌ను పోగొట్టడానికి ఈ టిప్స్ ఉపయోగ పడతాయి.

- పెరుగును పలుచగా చేయాలంటే అందులో నీళ్లకు బదులుగా పాలు కలపండి.
- ఎండుమెంతిని ప్యాన్‌పై లైట్‌గా వేయించి వేయండి.
- ఇంట్లో పన్నీర్ చేస్తే మిగిలిన నీటిని మైదా పిండి, గోధుమపిండి, పూరీ పిండిని కలపడానికి వాడండి.
- ఆవ ఆకుల కూర చేసేటప్పుడు అందులో బీట్‌రూట్‌ను వేయండి. రుచి రెట్టింపవుతుంది.
- కోఫ్తాలు చేసేటప్పుడు డ్రై ఆల్‌బుఖారా లేదా చింతపండు వేసి రోల్ చేయండి.
- ఊరగాయ మసాలాను జల్లెడతో జల్లించాలి. మసాలాలో రుచి ప్రకారం ఉప్పు వేసి పచ్చి మిర్చిలో నింపి, భోజనంతోపాటు సర్వ్ చేయండి.
- దోసెలు వేసే పెనంపై రాత్రే నూనె రాసి పెట్టండి. దోసెలు అతకవు.
- పరాటాల ప్రతీ పొరపై నెయ్యి రాసి పొడి పిండి చల్లండి.
- ఖీర్ / పాయసం ఎక్కువ పలుచగా అయితే కాస్త కస్టర్డ్ పౌడర్ కలపండి.
- కూర దోసకాయని ఉడికించండి. నెయ్యిలో శనగపిండి వేయించి అందులో ఉప్పు, కారం, ఆమ్‌చూర్, పచ్చిమిర్చి వేయండి. దోసకాయ తడి ముక్కలను శనగపిండిలో వేసి తిప్పండి. శనగపిండి అతుక్కుంటుంది. పరాటాలతో సర్వ్ చేయండి.
- తందూరీ రొట్టెలు మిగిలితే పొద్దున పెనంపై నెయ్యి రాసి వేడి చేయండి. పరాటాలు రుచితో ఉంటాయి.
- గ్రైండ్ చేసి దానిమ్మ గింజల్లో ఉప్పు కలిపి ఉంచండి. పురుగులు చేరవు.
- రాజ్మా, అలసంద / బొబ్బర్లు, నల్ల కాబూలీ శనగలు, కాబూలీ శనగలు ఒక గిన్నెడు ఉంటే, అందులో 1 గిన్నె నిండా టొమాటో ప్యూరీ వేయండి. గ్రేవీ బాగా అవుతుంది.
- కూరలో పచ్చి పన్నీర్ వేస్తుంటే దాన్ని పసుపు కలిపిన నీటిలో 15 నిమిషాలు నానబెట్టి వేయండి.
- రాజ్మాను ఉడికించి నీళ్లు వడకట్టి పక్కన పెట్టండి. మసాలా వేయించి రాజ్మా వేసి 5 నిమిషాల వరకు ఉడికించాలి. మసాలా రాజ్మాలో కలిసిపోతుంది. మిగిలిన నీటిని వేసి ఉడికించండి.
- పలావ్ కోసం ఉప్పు వేసి బియ్యాన్ని ఉడికించండి. కూరగాయలు ఫ్రై చేయండి. కలపండి. పలావ్ చాలా బాగుంటుంది.
- పిండి కలిపే సమయం లేకపోతే పిండిని నానబెట్టి ఉంచండి. 15 నిమిషాల తర్వాత చేతికి నెయ్యి రాసుకుని పిసకండి. 2 నిమిషాల్లో పిండి రడీ అవుతుంది.
- ఆలూ బోండాలు, క్యాబేజ్, పన్నీర్ పకోడీలు చేసేటప్పుడు శనగపిండిలో చిటికెడు తీయని సోడా వేయండి. పకోడీలు క్రిస్పీగా వస్తాయి.
- బంగాళాదుంపలు ఉడికించి, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టండి. నచ్చిన ఆకారంలో కట్ చేసుకుని దోరగా వేయించండి. స్వీట్ & స్పైసీ చట్నీతో సర్వ్ చేయండి.
- అటుకులను నీళ్లలో నానబెట్టండి. పాలు మరిగించి అందులో అటుకులు, చక్కెర, డ్రై ఫ్రూట్స్ వేయండి. ఫాస్ట్‌గా ఖీర్ రడీ అవుతుంది.
- స్వీట్ చట్నీలో కృత్రిమ కలర్ వేయకండి. కాస్త కారంపొడి కలపండి.
- చెట్టు జిగురును / ఎడిబుల్ గమ్‌ను పౌడర్‌లా చేయాలి. పిండి వేయించాక అందులో ఎడిబుల్ గమ్ వేసి కలపాలి. అది గోధుమ గింజల్లాగా ఉబ్బుతుంది. పొడి కలిపి లడ్డూలా చేయండి.
- బెల్లం డిష్‌లు చేయడానికి ముందు దాన్ని తురిమి కొన్ని నీళ్లలో కలిపి వేడి చేయాలి. మట్టి, చెత్త అడుగుకి చేరతాయి. వడకట్టి ఉపయోగించండి.
- కుల్ఫీ తయారుచేసేటప్పుడు చిటికెడు తీయని సోడా పాలలో కలపాలి. మీగడ రాదు.
- దుస్తులపై నెయ్యి లేదా నూనె పడితే వెంటనే గోధుమ పిండి, మైదా, టాల్కం పౌడర్ ఏది ఉన్నా దాన్ని మరకపై చల్లండి. కొద్దిసేపటి తర్వాత బ్రష్‌తో శుభ్రం చేసి సబ్బుతో ఉతికేయండి.
- గ్యాస్ స్టవ్‌పై నెయ్యి పొరలా అయితే, దానిపై వంట సోడా చల్లి రుద్ది శుభ్రం చేయండి.
- వంటగదిలో పని అయిపోయాక తడి చేతులపై పిండి లేదా శనగపిండి రుద్దండి మురికంతా వదిలిపోతుంది.
- స్వీట్ చట్నీ తయారుచేస్తే అందులో చిటికెడు ఉప్పు వేయండి. స్పైసీ చట్నీ చేస్తే అందులో అరచెమ్చా చక్కెర వేయండి.

- శశిబాల ●

మార్కెట్‌లో సౌందర్య ఉత్పత్తులు కుప్పలు తెప్పలుగా ఉన్నాయి. ఎప్పుడైనా మన చర్మం, కేశాలు డల్ అయిపోయినట్లుంటే వెంటనే బ్యూటీపార్లర్‌లో సిట్టింగ్స్ తీసుకుంటాం లేదా మార్కెట్‌లో ఉన్న ఖరీదైన ఉత్పత్తులు తెచ్చుకుంటాం. కానీ వాటి ప్రభావం కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో కెమికల్స్ ఉంటాయి. కనుక వీటి ప్రభావం తగ్గిపోగానే చర్మం, కేశాలు మళ్లీ మునుపటిలాగే మారుతాయి.

చర్మం పాడవటానికి మరో కారణం ఏమిటంటే కొన్నిసార్లు సౌందర్య ఉత్పత్తులు బాగానే ఉన్నా మనం అవగాహన లేమిలో మన చర్మ స్వభావాన్ని లెక్క చేయకుండా నైపుణ్యంలేని వ్యక్తితో ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుని కష్టాలు కొని తెచ్చుకుంటాం. ఇలాంటప్పుడు చర్మ స్వభావాన్ని తెలుసుకుని ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవటం చాలా ముఖ్యం.

దీని గురించి 'ఎన్ నేచర్ పాత్' కాస్మెటాలజిస్ట్ అర్చన మాటల్లో చెప్పాలంటే 'కొందరు మహిళలు పార్లర్‌లో ఫేషియల్, క్లెన్సింగ్ మొదలైనవి చేయించుకుంటేనే స్కిన్ క్లియర్‌గా ఉంటుందనుకుంటారు. కానీ అలా కాదు. మీరు ఇంట్లో కూడా స్వయంగా ఇలాంటి జెల్, ప్యాక్ మొదలైనవి తయారుచేసుకోవచ్చు. వీటి స్థిరత్వం కూడా ఎక్కువకాలం ఉంటుంది. అంతేగాక ఈ ఉత్పత్తులను సొంతంగా చేసుకోవటం వల్ల ఖర్చు కూడా తగ్గి డబ్బు ఆదా అవుతుంది'

'నేడు మార్కెట్‌లో ఫేస్ జెల్స్ అనేక రకాలున్నాయి. నా చర్మానికి ఫలానా సమస్య ఉందని చెప్పగానే మీ ముందు బోలెడు కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తులను కుమ్మరించేస్తాయి. ఇలాంటప్పుడు సరైంది ఎంచుకోవటం కష్టమవుతుంది. ఎంచుకున్నాక కొనుగోలు చేసినా ఫలితాలు 100 శాతం లభిస్తాయని గ్యారంటీ లేదు. ఇలాంటప్పుడు ఇంట్లో ఫేస్‌జెల్ చేసుకుని చర్మానికి నిగారింపు తీసుకురావచ్చు. అన్నింటికంటే సానుకూల విషయం ఏమిటంటే ఇది అన్ని చర్మ రకాలపై సూట్ అవుతుంది'

జెల్ తయారుచేయటమెలా?

ఫేస్ జెల్ తయారుచేసేందుకు కింద సామగ్రి అవసరమవుతుంది.

సామగ్రి : కార్బోపోల్ 10 గ్రాములు, డిస్టిల్డ్ వాటర్ 1 లీటర్, ప్రొపిల్ పారాబెన్ 0.2 ఎంజీ, మిథైల్ పారాబెన్ 0.2 ఎంజీ, ట్రిథానోలమైన్ 10 ఎంఎల్, స్ట్రాబెర్రీ కొంచెం కలర్.



విధానం : ముందుగా కార్బోపోల్, ప్రొపిల్ పారాబెన్, మిథైల్ పారాబెన్, డిస్టిల్డ్ వాటర్ బాగా కలపండి. ఈ పేస్టుకు నీళ్లు చేర్చి కాసేపు మిక్సీలో ఆడించండి. తర్వాత ఇందులో ట్రిథానోలామైన్ చేర్చి మళ్లీ మిక్సీ ఆడించండి. ఆపై కలర్, ఫ్రాగ్రెన్స్ కలపండి. మిశ్రమం చిక్కగా అయిన తర్వాత జెల్ సిద్ధమైనట్లు భావించండి.

ఈ జెల్ తయారీలో చెప్పిన సామగ్రి ఖర్చు రూ.10 నుంచి రూ.80 వరకు ఉంటుంది. కానీ మీకు ఇలాంటి జెల్ మార్కెట్‌లో రూ.400 లేదా 500 కంటే మరింత ఎక్కువ చెల్లిస్తేనే దొరుకుతుంది.

ట్యానింగ్ ప్యాక్

మీ చర్మం కొంచెం డల్‌గా మారినా చూసే వారు కామెంట్స్ చేయటం మొదలుపెడతారు. మీ స్కిన్ ట్యాన్ అవుతోందంటారు. ఇలాంటప్పుడు మీరు ట్యానింగ్ దూరం చేసేందుకు అనేక ప్యాక్‌లు వాడి చూస్తారు. అయినా తగిన ఫలితం కనపడదు. ఇలాంటప్పుడు మీరు ఇంట్లో కూర్చుని సులభంగా లభించే సామగ్రితో ట్యానింగ్ ప్యాక్ చేసుకుని మీ స్కిన్ ట్యానింగ్‌ను దూరం చేసుకోవటంతో పాటు అందులో నిగారింపు కూడా తీసుకురావచ్చు.



సామగ్రి : ముల్తానీ మట్టి 100 గ్రాములు, బియ్యంపిండి -100 గ్రా॥లు, గంధం పొడి - 25 గ్రా॥లు, ధనియా పొడి - 2 చెమ్చాలు, గులాబీ ఆకుల ఎండు పొడి - 2 చెమ్చాలు, పసుపు - ఒక చెమ్చా, 14-15 బాదాంల పేస్ట్, కొంచెం బొప్పాయి గుజ్జు.

విధానం : అన్ని పదార్థాలను కీరా రసంతో మిక్స్ చేయండి. దీంతో మీ ట్యానింగ్ ప్యాక్ సిద్ధం.

డీప్ కండీషనర్: ఈ రోజుల్లో షాంపూ, కండీషనర్ వాడినప్పటికీ పెరుగుతున్న కాలుష్యం వల్ల మన కేశాలు డల్‌గా అవుతుంటాయి. దీంతో మనం కొత్త హెయిర్‌స్టయిల్ చేయించుకోడానికి భయపడతాం. అంతేగాక ఆత్మవిశ్వాసం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇలాంటప్పుడు మీరు ఆందోళన పడకూడదు. ఇంట్లో తయారుచేసుకునే డీప్ కండిషనర్ ద్వారా మీ కేశాల్లో నిగారింపుతో పాటు కొత్త జీవాన్ని నింపాల్సి ఉంటుంది.



ఇంట్లో తయారుచేసుకునే

బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స

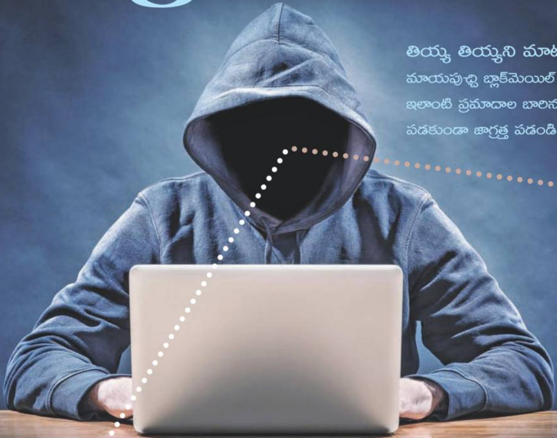
ఇంట్లో సౌందర్య ఉత్పత్తులను తయారుచేసుకునే ఈ పద్ధతులు మీ అందాన్ని మెరిపించటంతోపాటు ఆర్థిక భారాన్ని కూడా తగ్గించేస్తాయి

డీప్ కండిషనర్ / తయారుచేసే విధానం : డిస్టిల్డ్ వాటర్ 100 ఎంఎల్., యాపిల్ సిడర్ వెనిగర్ 50 ఎంఎల్, లెమన్ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ 20 చుక్కలు. వీటిని కలపగానే మీకు డీప్ కండిషనర్ తయారైపోతుంది.

వాడుకునే విధానం : అన్నింటికంటే ముందు కేశాలను షాంపూ చేయండి. తర్వాత నార్మల్ కండిషనర్ వాడండి. ఆపై మీరు తయారుచేసిన డీప్ కండిషనర్‌ను 2-3 నిమిషాల వరకు కేశాలకు పెట్టించండి. ఆ తర్వాత కడిగేస్తే మీ కురులు మెరిసిపోతాయి.

- పారూల్ భట్నాగర్ ●

మోసాలకు హైటెక్ మార్గం
హనీ ట్రాప్



తియ్య తియ్యని మాటలతో మాయపుచ్చి బ్లాక్‌మెయిల్ చేసే ఇలాంటి ప్రమాదాల బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడండి...



బాలీవుడ్ 'లంచ్‌బాక్స్' సినిమా హీరోయిన్‌లాగే మీరు కూడా ఎవరో అనుకోకుండా మీ జీవితంలోకి వస్తారనుకుంటే మోసపోయే ప్రమాదం ఉంది జాగ్రత్త. ఎందుకంటే వాస్తవ జీవితంలో ఇలాంటి కేసులు పెద్ద మోసాలు, దోపిడీకి దారి తీస్తుంటాయి.

ఇటీవలే యూఎస్ బేస్డ్ లాయర్, ఆర్మ్స్ డీలర్ అభిషేక్ వర్మ వరుణ్ గాంధీ గురించి చెబుతూ ఆయన హనీట్రాప్‌లో ఇరుక్కుని క్లాసిఫైడ్ డిఫెన్స్ ఇన్‌ఫర్మేషన్‌ను తనకు లీక్ చేసాడని తెలిపాడు. అభిషేక్ వర్మ కొన్ని ఫోటోల ద్వారా దీన్ని నిరూపించేందుకూ ప్రయత్నించాడు. కానీ ఆ తర్వాత వరుణ్‌గాంధీ దీన్ని అవాస్తవమని పూర్తిగా ఖండించేసారు.

దాదాపు ఇలాంటి ఘటనే వ్యాపారవేత్త మనోజ్ గుప్తాకు జరిగింది. ప్రాపర్టీ డీలరైన మనోజ్‌కు ఒక మిస్డ్ కాల్ వచ్చింది. ఇది అమాయకంగా కనిపించే ఒక అందమైన అమ్మాయి మమత నుంచి వచ్చింది. ఆమె గుర్గావ్‌లోని ఒక స్పాలో పనిచేస్తుంది. ఆమె ఇంటి ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగా లేవు. మిస్డ్‌కాల్‌తో సంభాషణల పర్వం మొదలైంది. ఇద్దరూ ఢిల్లీలోని కన్నాట్ ప్లేస్‌లో కలిసారు. వేగంగా వారి పరిచయం స్నేహంగా మారింది.

మమత అందం మనోజ్‌గుప్తాను డెహ్రాడూన్ ఫామ్‌హౌస్‌దాకా లాక్కొచ్చింది. ఇక్కడ రాత్రి మమత మనోజ్‌కు మత్తు ఇంజక్షన్ వేసి తన గ్యాంగ్ సహచరులతో అతన్ని కిడ్నాప్ చేసింది. విడిచి పెట్టేందుకు కోటి రూపాయలు డిమాండ్

చేసింది. ఆ తర్వాత ఈ డిమాండ్ మారిపోయి 20 లక్షల డబ్బు, 3 కేజీల బంగారానికి వచ్చింది.

ఇంతలో పోలీసులు వల పన్ని మమత గ్యాంగ్‌లోని వికాస్‌కుమార్, అంబుజ్ త్యాగిని అరెస్టు చేసారు. ఇలాంటి మరికొన్ని ఘటనలు ఢిల్లీ తదితర నగరాల్లో చాలామంది వ్యాపార వేత్తలకు జరిగాయి.

అలాంటి కొన్ని కథలు ఇవి :

వ్యాపారవేత్త మనోజ్‌కు ప్రాపర్టీ కొనుగోలు కోసం ఫోన్‌కాల్ వచ్చింది. అవతలివైపు ఒక మహిళ గొంతు ఆమె ఫోన్ చేసి వ్యక్తిని రకరకాలుగా మభ్య పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తోంది. వ్యాపారవేత్త ఆకర్షితుడయ్యాడని, తన అదుపులోకి వచ్చేసాడనిపించగానే మహిళ అతనికి చౌకగా ఫ్లాట్ ఆఫర్ చేస్తూ దాన్ని చూపిస్తానని చెప్పింది.

ఆ తర్వాత జరిగిందంతా వ్యాపారవేత్త ఊహలకు ఏమాత్రం అందలేదు. ఫ్లాట్‌లో మహిళ అతని దగ్గరగా వచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. అప్పుడే అక్కడ పోలీసులు ప్రత్యక్షమవుతారు. వారు వ్యాపారవేత్తను అత్యాచారం ఆరోపణలపై అరెస్టు చేస్తారు. అతడు షాక్‌కు గురై సహాయం కోసం కేకలేస్తాడు. అతన్ని కాపాడేందుకు ఒక అవకాశం ఇస్తూ డీల్ నిర్ణయించేస్తారు. ఆ డీల్ ప్రకారం అతడు ఇంటికి ఫోన్ చేసి రూ.20 లక్షల నుంచి రూ.కోటి వరకు డబ్బు ఏర్పాటు చేయించాలి. ఈలోగా మహిళతో అతని నగ్న దృశ్యాలు చిత్రిస్తారు. దీంతో వ్యాపారవేత్త పూర్తిగా గ్యాంగ్ చేతిలోకి వచ్చేస్తాడు.

ఈ వీడియోతో బ్లాక్ మెయిలింగ్ చేస్తూ దాన్ని వైరల్ చేస్తామని బెదిరిస్తుంటారు.

హనీ ట్రాప్ ద్వారా జనాన్ని దోపిడీ చేసే ఈ గ్యాంగ్ దాదాపు 12 మంది వ్యాపారవేత్తలను ఇదే తరహాలో మోసం చేసింది. వెస్ట్ ఢిల్లీకి చెందిన ఒక ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్త పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తూ తనను బ్లాక్‌మెయిల్ చేసి రూ.50 లక్షలు దోచుకున్నారని చెప్పిన తర్వాత ఈ విషయాలన్నీ బయటికొచ్చాయి.

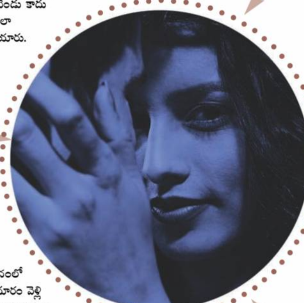
ఇలాంటి ఘటనలను 'హనీట్రాప్' అంటారు. నిజానికి ఇది దోపిడీకి హైటెక్ మార్గం. ఇందులో నేరుగా వ్యక్తిపైకి గురి పెట్టకుండా అందమైన మహిళలను పావులుగా వాడుతూ మోసాలకు తెర తీస్తారు.

హనీట్రాప్‌కు పాల్పడే మహిళలు స్నేహం సాకుతో కేవలం డబ్బు, నగలే కాకుండా కొన్నిసార్లు కీలకమైన డాక్యుమెంట్లు, ముఖ్యమైన సమాచారం తస్కరించటం వంటి దురాగతాలకు పాల్పడుతుంటారు. ఈ తరహా హనీ ట్రాప్ కేసులు సాధారణ జనంలోనేగాక బీఎస్ఎఫ్, ఆర్మీ, ఎయిర్‌ఫోర్స్‌ల్లో కూడా కనిపిస్తున్నాయి.

ఇటీవలే ఎయిర్‌ఫోర్స్‌లో లీడింగ్ ఎయిర్ క్రాఫ్టమెన్‌గా నియమితుడైన కె.కె.రంజిత్‌ను ఢిల్లీ క్రైమ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు పంజాబ్‌లోని భటిండాలో అరెస్టు చేసారు. పుట్టుకతో కేరళకు చెందిన రంజిత్ పాకిస్తాన్ గూఢచారి సంస్థ ఐఎస్ఐకి సమాచారం అందిస్తున్నాడని ఆరోపణలున్నాయి. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం రంజిత్ హనీట్రాప్ ద్వారా ఐఎస్ఐ వలలో ఇరుక్కున్నాడు. అతనిపై నాలుగు నెలల నుంచి నిఘా పెట్టారు. రంజిత్ దామినీ మెక్‌నాట్ అనే ఒక మహిళతో ఫేస్‌బుక్‌లో జత కట్టాడు. ఫేస్‌బుక్ ఛాటింగ్‌లో మహిళ తనను బ్రిటిష్ జర్నలిస్ట్‌గా పరిచయం చేసుకుంది. ఇదే సాకుతో చాలా సమాచారం సేకరించింది. ఆ తర్వాత ఇద్దరూ ఇంటర్నెట్ ద్వారా మాట్లాడుకో సాగారు. రంజిత్‌ను వలలో ఇరికించేందుకు బ్రిటిష్ స్టయిల్‌లో మాట్లాడేవారు. రంజిత్‌ను తక్షణమే పదవి నుంచి తప్పించారు. సైన్యంలో ఇలాంటి ఒకట్రెండు కాదు చాలామంది సైనికులు ఇలా హనీట్రాప్‌లో ఇరుక్కుపోయారు.

విధానాలు

ఖాళీదారుల్లో ప్రేమాయణం : మీరు ఖాళీ దారుల్లో లేదా నిర్మానుష్యమార్గంలో ఒంటరిగా వెళ్తున్నట్లయితే హఠాత్తుగా ఎవరైనా మహిళ వచ్చి బండి ఆపమని సైగ చేస్తే మీరు జాలిపడి ఆపేయకుండా, కొంచెం జాగ్రత్తపడండి. మీ వాహనంలో కూర్చుని ఆవిడ కొంత దూరం వెళ్లి వేరొకరు ముందునుంచే కాపు కాస్తున్న చోట ఆపి వేయించొచ్చు. ఆ తర్వాత దోపిడీ పర్వం మొదలైపోతుంది.



ఇంటర్నెట్‌లో ప్రేమ వలలు విసిరే భామలు : మీ మెయిల్ ఐడీకి ఎవరైనా అపరిచిత మహిళ లేదా అమ్మాయి నుంచి ఫ్రెండ్ రిక్వెస్ట్ రావచ్చు. వారు మీకు తెలియకున్నా ప్రొఫైల్ పిక్చర్ చూసి ఆమె అందానికి ఆకర్షితులై వెంటనే రిక్వెస్ట్ అంగీకరిస్తారు. 'ఫేస్‌బుక్'తోపాటు 'వీచాట్', 'హైక్', 'వాట్సప్' మొదలైన మార్గాల్లో కూడా స్నేహాన్ని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కొన్నిసార్లు ఈ స్నేహం వెనుక ఉద్దేశం కూడా హనీట్రాప్ అయ్యి ఉంటుంది.

తప్పుడు ఫోన్ కాల్స్ : తియ్యని గొంతుతో మాట్లాడే భామలు ఎప్పుడు మిమ్మల్ని దోచుకుని పోతారో నమ్మశక్యం కాదు. హనీట్రాప్‌కు అన్నింటి కంటే సులభమైన విధానం ఫేక్ ఫోన్ కాల్స్. వీటి ద్వారా మాట్లాడుతూ ఎదుటివారి మనసు, హృదయంలోకి చొచ్చుకుపోవటం, ఆ తర్వాత కలవటానికి పిలిచి వలలో ఇరికించేస్తారు.

కంపెనీ పేరుతో ముందుకు రావటం : కొన్ని సార్లు కొందరు మహిళలు ప్రత్యేక రూపంలో వచ్చి చాలా తక్కువ సమయంలో సన్నిహితంగా మారే ప్రయత్నం చేస్తారు. అప్పుడు మీరు హృదయ స్పందనను నియంత్రించుకోవాలి. కాస్తంత ఆగి ఇది హనీట్రాప్‌కు అందమైన మార్గమేమో పరిశీలించండి.

కాస్త గమనిస్తే హనీట్రాప్‌లో ఎక్కువ శాతం టార్గెట్‌గా మారేది బాగా డబ్బున్న ఒంటరి వ్యక్తులేనని తెలిసిపోతుంది. వారికి మహిళా స్నేహితుల కోసం ఎంతో ఆరాటం ఉంటుంది. కానీ సొంతంగా చొరవ చూపే ధైర్యం ఉండదు. ఎవరైనా అందమైన భామ వల విసిరితే వీరు తమను తాము నియంత్రించుకోలేక హనీట్రాప్‌లో సులభంగా ఇరుక్కుపోతారు.

అలాగే అందమైన మహిళల బలహీనత కలిగిన వివాహితులు కూడా సులభంగా వీరి బారిన పడుతుంటారు. దాని పరిణామాన్ని మొత్తం కుటుంబం భరించాల్సి వస్తుంది.

ఇలాంటి కేసుల్లో మీరు ఇరుక్కోకుండా ఉండాలంటే మీరు కళ్లతోపాటుగా మెదడును కూడా చురుగ్గా ఉంచుకోవాలి. ఎవరైనా మహిళ లేదా అమ్మాయి మీవైపు స్నేహ హస్తం చాపితే ముందూ వెనుక ఆలోచించకుండా వారి వలలో పడొద్దు.

సమాజంలో జరుగుతున్న ఇలాంటి నేర పూరిత సంఘటనలపై కూడా ఓ కన్నేసి ఉంచండి. ఏదైనా అడుగు వేసేముందు ఎదుటివారి సమాచారం తెలుసుకోండి. చీకట్లో రాళ్లు విసరకండి. ఎందుకంటే దాని పరిణామాలు ప్రమాదకరం కావచ్చు.

- గరిమా పంకజ్ ●

● శకుంతలా సిన్హా

లవ్ ఇన్ జపాన్



దేవ్ జపాన్‌లో అంజూను కలిసినప్పుడు మొదట ప్రేమ, ఆ తర్వాత పెళ్లిదాకా వెళ్లింది. కానీ దేవ్ తండ్రి అతని పెళ్లి అనితతో చేయాలని ముందే నిర్ణయించాడు. మరైతే దేవ్, అంజూలు ఒకటయ్యారా?

అప్పట్లో దేవ్ జార్ఖండ్ జంషెడ్‌పూర్‌లోని టాటాస్టీల్‌లో ఇంజనీర్‌గా పని చేసేవాడు. అతడు పంజాబ్‌లోని మోగా జిల్లాకు చెందిన వ్యక్తి. కానీ అతని తండ్రి జంషెడ్‌పూర్‌లో వ్యాపారవేత్త. అక్కడ జంషెడ్‌పూర్‌ను టాటా అని కూడా పిలిచేవారు. స్టేషన్ పేరు టాటా నగర్. ఈ కారణంగానే బహుశా ఈ నగరానికి టాటా అని పేరు పడింది. టాటాలోని బిష్టుపూర్‌లో షాపింగ్ కాంప్లెక్స్, కమానీ సెంటర్‌లో బట్టల దుకాణం ఉండేది.

దేవ్ అక్కడే బిష్టుపూర్‌లోని కేవీఎంపీఎస్ స్కూల్‌లో చదివాడు. ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ జార్ఖండ్ రాజధాని రాంచీకి దగ్గరగా ఉన్న బీఐటీ మెస్రాలో చేసాడు. అదే కాలేజీ క్యాంపస్ నుంచే టాటా స్టీల్‌లో ఉద్యోగం దొరికింది. అప్పుడు అతనికి చాలా ఆఫర్స్ వచ్చాయి. కానీ బాల్యం నుంచే ఈ పారిశ్రామిక నగరంలో ఉండేవాడు. ఇక్కడి పరిశుభ్రమైన కాలనీ, దల్మా హిల్స్, స్వర్ణరేఖ నది, జూబ్లీ పార్క్‌తో అతనికి గాఢమైన అనుబంధం ఉండేది. అన్నింటికీ మించి తల్లిదండ్రులకు దగ్గరగా ఉండాలని అక్కడే చేరిపోయాడు.

ఖర్కాయి నదికి అవతల ఆదిత్యపూర్‌లో అతని తండ్రికి పెద్ద ఇల్లు ఉండేది. కానీ సోనారీ కాలనీలో కంపెనీ దేవ్‌కు ఒక ఆఫీసర్స్ ఫ్లాట్ ఇచ్చింది. ఆదిత్యపూర్ కంటే ఇది ప్లాంట్‌కు చాలా దగ్గరగా ఉండేది. అతనికి షిఫ్ట్ డ్యూటీలు ఉండేవి. నెలకు కనీసం వారం రోజులైనా నైట్‌షిఫ్ట్ ఉండేది. అందుకే అతడు ఇదే ఫ్లాట్‌లో ఉంటున్నాడు. తర్వాత అతని తల్లిదండ్రులు కూడా అక్కడే వచ్చి ఉండసాగారు. తండ్రి దుకాణం బిష్టుపూర్‌లో ఉండేది. అది ఇక్కడికి చాలా దగ్గరే. ఆదిత్యపూర్‌లోని ఇంట్లో కొంతభాగాన్ని అద్దెకు ఇచ్చేసారు.

ఈలోగా టాటా స్టీల్ ఆధునీకీకరణ ప్రాజెక్టు వచ్చింది. జపాన్‌కు చెందిన నిప్పన్ స్టీల్ టెక్నికల్ సహకారంతో టాటా కంపెనీ తన కొత్త కోల్డ్ రోలింగ్ మిల్, కంటిన్యూయస్ కాస్టింగ్ షాప్ నిర్మించబోతోంది. దేవ్‌ను కూడా కంపెనీ మొదట్నుంచీ ఇదే ప్రాజెక్టులో పెట్టింది. నిర్మాణం పూర్తయ్యేలోగా కొత్త మెషిన్లపై అవగాహన వస్తుందని నియమించింది.

నిప్పన్ స్టీల్ కూడా కొందరు సాంకేతిక నిపుణులను కార్మికులు, ఇంజనీర్లకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు టాటాకు పంపించింది. నిపుణులతో పాటు దుబాషీ (ఇంటర్ ప్రిటర్)లను కూడా పంపింది. వీరు జపాన్ భాషలో మాటల్ని ఆంగ్లంలోకి అనువదిస్తారు. ఈ ఇంటర్ ప్రిటర్స్‌లో ఒక అమ్మాయి అంజు. దాదాపు 20 ఏళ్ల వయసున్న అందమైన యువతి. అందరు జపానీయుల్లాగే ఆమెది చప్పిడి ముక్కు కాదు. అంజు దేవ్ టెక్నికల్ టీమ్‌లోనే ఇంటర్ ప్రిటర్. ఆమె దాదాపు 6 నెలలు టాటాలో పని చేసింది. ఈలోగా దేవ్‌తో ఆమెకు మంచి స్నేహం ఏర్పడింది. అప్పుడప్పుడు ఆమె దేవ్‌కు జపాన్ వంటకాలు తినిపించేది. దేవ్ కూడా ఆమెకు ఇండియన్ ఫుడ్ రుచి చూపించేవాడు. 6 నెలల తర్వాత ఆమె జపాన్ వెళ్లిపోయింది.

దేవ్ ఆమెను వదిలిపెట్టేందుకు కోల్‌కత ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు వెళ్ళాడు. వీడ్కోలు సమయంలో అతడు రెండు గిఫ్టులు కూడా ఇచ్చాడు. ఒకటి పాలరాతి తాజ్‌మహల్ నమూనా, ఇంకోటి బుద్ధగయలోని బౌద్ధమందిరం పెద్ద ఫోటో. గిఫ్టులు తీసుకుని చాలా సంతోషించింది. ఆమె ఎయిర్‌పోర్టులో ప్రవేశించబోతుండగా దేవ్ ఆమెతో చేయి కలిపి 'బాయ్ బాయ్' చెప్పాడు.

అంజు అతనితో 'సాయోనారా' అంటూ నవ్వుతూ చేయి ఊపి సెక్యూరిటీ చెక్ కోసం లోనికి వెళ్ళిపోయింది.

కొన్ని నెలల తర్వాత కొత్త మెషిన్ల మెకానిజం నేర్చుకునేందుకు కంపెనీ దేవ్‌ను జపాన్‌లోని నిప్పన్ స్టీల్ ప్లాంట్‌కు పంపింది. అక్కడ ఒసాకా ప్రాంతంలోని ప్లాంట్‌లో అతనికి శిక్షణ ఉంది.

అతడు అక్కడ 6 నెలలు శిక్షణలో ఉండాలి. అనుకోకుండానే అక్కడ కూడా అతనికి ఇంటర్ ప్రిటర్‌గా అంజూనే నియమించారు. అక్కడ ఇద్దరూ చాలా సంతోషంగా ఉండేవారు. వీకెండ్‌లో తరచుగా కలుస్తూ ఎక్కువ సమయం గడిపేవాడు.

చూస్తుండగానే స్నేహం ప్రేమగా మారసాగింది. దేవ్ శిక్షణ పూర్తయ్యేందుకు ఇంకో నెల ఉంది. అప్పుడు దేవ్ అంజూతో 'ఇక్కడ దగ్గర్లో ఏమైనా విహార కేంద్రాలు ఉంటే చెప్పు' అన్నాడు.

'అవును. ఉన్నాయి. హిరోషిమా ఎక్కువ దూరమేమీ లేదు. బుల్లెట్ ట్రైన్‌లో 2 గంటల కంటే తక్కువ సమయంలో చేరుకోవచ్చు'

'ఓహో చాలా మంచిది. నాకు అక్కడికి వెళ్లాలని ఉంది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో అమెరికా మొదటి అణుబాంబును అక్కడే వేసింది'

'అవును. 1945 ఆగస్టు 6 చీకటి రోజును కేవలం జపాన్‌వాసులే కాదు ప్రపంచంలో ఎవరూ మరిచిపోలేదు. దాదాపు 80 వేల మంది అదే క్షణంలో చనిపోయారని తాతయ్య చెప్పారు. ఆ తర్వాత 4 నెలల్లో ఈ సంఖ్య దాదాపు కోటి 49

దేవ్ తండ్రి కోపంలో 'చూడు దేవ్, ఆ విదేశీయురాలితో నీ పెళ్ళి జరపటం మాకు ఏ మాత్రం ఇష్టం లేదు. అయినా అనితకు ఏం తక్కువని? మన దేశంలో అమ్మాయిలు లేకనా పరాయి దేశంలో వెతుక్కున్నావు. మేము ఆమెకు మాటిచ్చేసాము. తల్లీ, కూతురు ఇద్దరూ చాలా ఆశలు పెట్టుకున్నారు' అన్నాడు.

'కానీ డాడీ... నేను కూడా...'

తండ్రి అతని మాటల్ని మధ్యలోనే అడ్డుకుంటూ 'మేము ఇంకేమీ వినదలుచుకోలేదు. నువ్వు అమ్మా, నాన్నలను ప్రాణంతో చూడాలనుకుంటే అనితను పెళ్ళి చేసుకోవాల్సిందే' అన్నాడు.

కాసేపు అందరూ నిశ్శబ్దమైపోయారు. ఆ తర్వాత దేవ్ తండ్రి 'దేవ్ నువ్వు బాగా ఆలోచించుకో. లేదంటే నా చావు కూడా అనిత తండ్రిలాగే ఉంటుంది. అంతేగాక దానికి బాధ్యుడు నువ్వే అవుతావు' అన్నాడు.

దేవ్ తల్లి 'ఛీ... ఛీ... అలా మాట్లాడకండి' అంది.

'ఇప్పుడు అంతా నీ కొడుకుపైనే ఉంది' అంటూ దేవ్ తండ్రి అక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోయాడు.

ఇష్టం లేకున్నా దేవ్ తన తల్లిదండ్రుల మాట అంగీకరించాల్సి వచ్చింది.

దేవ్ తన పూర్తి గాధను, తప్పని పరిస్థితిని అంజూకి కూడా చెప్పాడు. దానికి అంజూ బదులిస్తూ ఇలాంటప్పుడు అనితనే పెళ్ళి చేసుకోవాలి అంది.

అంజూ దేవ్‌ను ఎంతో సులభంగా వదిలిపెట్టేసింది. కానీ తాను స్వయంగా విషమ పరిస్థితిలో చిక్కుకుంది. ఆమె దేవ్ బిడ్డకు తల్లి కాబోతోంది. ఇప్పుడు రెండో నెలే నడుస్తోంది. కానీ దేవ్‌కు ఆమె ఈ విషయం చెప్పలేదు. ఇది తెలిస్తే దేవ్ బలహీనపడతాడని ఆమెకు అనిపించింది.

మరుసటి నెలలోనే దేవ్ పెళ్లి. దేవ్ ఆమెకు కూడా కుటుంబ సమేతంగా ఆహ్వానం అందించాడు. వీలైతే తల్లిదండ్రులను కూడా తీసుకు రమ్మని రాసాడు. అంజూ బదులిస్తూ తాను వచ్చేందుకు పూర్తిగా ప్రయత్నిస్తానంది. కానీ తన తల్లిదండ్రులు చాలాకాలం క్రితమే విడాకులు తీసుకున్నారని, తాను నానమ్మ దగ్గరే పెరిగానని రాసింది.

దేవ్ పెళ్ళికి అంజూ వచ్చింది. కానీ తనపై తాను పూర్తి నియంత్రణలో ఉంది. ముఖంపై



ఇద్దరూ కలిసి తింటూ సోఫాలో కూర్చుని పరస్పరం ఎంత దగ్గరగా వచ్చారంటే ఒకరికొకరు ఎదుటి వారి శ్వాస, గుండె చప్పడు కూడా వినవచ్చు.

లక్షలకు చేరింది. అదైతే చాలా భయానక సంఘటన... ప్రపంచంలో ఇలాంటి రోజు మళ్లీ ఎప్పటికీ రాకూడదు'

తర్వాత అంజూ 'సరే, నేను కూడా నీతో వస్తాను. ఆగస్టు 6 ఎల్లుండే కదా. అక్కడ శాంతి కోసం జపాన్‌వాసులు ఆ రోజున హిరోషిమాలో ప్రార్థన చేస్తారు' అంది.

రెండు రోజుల తర్వాత దేవ్, అంజూ హిరోషిమా వెళ్లారు. అక్కడ 2 రోజులు ఉన్నారు. ఆగస్టు 6న మెమోరియల్ పీస్ పార్క్‌కు వెళ్ళి ఇద్దరూ ప్రార్థన కూడా చేసి హోటల్‌కి వచ్చేసారు. లంచ్‌కి అంజూ తన కోసం జపానీ లేడీ డ్రింక్ శోంచూ ఆర్డర్ ఇచ్చి దేవ్‌కు ఏం కావాలో కూడా అడిగింది. దేవ్ బదులిస్తూ 'ఇవాళ నేను కూడా శోంచూనే టేస్ట్ చేస్తాను' అన్నాడు.

ఇద్దరు కలిసి తింటూ సోఫాలో పరస్పరం ఎంత దగ్గరగా వచ్చారంటే ఒకరికొకరు శ్వాస, గుండె చప్పుడూ కూడా వినొచ్చు.

అంజూనే మొదట అతన్ని కిస్ చేసి 'ఎషితో ఇమాసు' అంది.

దేవ్‌కు దీని అర్థం తెలియదు. అతడు ముఖం పెట్టిన తీరు చూడాల్సిందే.

అప్పుడు ఆమె 'దీని అర్థం ఐ లవ్ యూ' అంది.

ఆ తర్వాత ఇద్దరూ వేరేలోకంలోకి వెళ్ళిపోయారు. ఇరువురు ఎప్పుడు ఒకటయ్యారో కూడా స్పృహ లేదు.

ఇద్దరూ వేరయ్యాక దేవ్ 'అంజూ నువ్వు

ఇవాళ నాకు లోకంలోని సంతోషాలన్నీ ఇచ్చావు. నిజానికి నేనే నీకు ప్రపోజ్ చేయాలనుకున్నాను' అన్నాడు.

'మరైతే ఇప్పుడు చేసెయ్యి కదా. సిగ్గు కలగాల్సింది నాకు. కానీ నువ్వు సిగ్గుపడుతున్నావు'

'ఇదిగో ఇప్పుడు గిఫ్ట్ ఇస్తాను. ప్రస్తుతానికి నా దగ్గర ఈ ఉంగరమే ఉంది. దీంతో పని జరిగిపోతుంది' అంటూ దేవ్ తన కుడి చేతి ఉంగరం తీయబోయాడు.

అంజూ అతన్ని చేయి పట్టుకుని అడ్డుకుంటూ 'నువ్వు చెప్పావు. నేను ఒప్పుకున్నాను. నాకు నీ ఉంగరం అవసరం లేదు. దీన్ని నీ వేలికే ఉండనివ్వు' అంది.

'సరే, ఇంకా శిక్షణ పూర్తవడానికి నెలకంటే తక్కువ సమయం ఉంది. ఇండియా వెళ్ళి అమ్మా నాన్నలకు అంతా చెప్పేస్తాను. నువ్వు కూడా అక్కడికి వచ్చెయ్. భారతీయ సంప్రదాయాల ప్రకారమే పెళ్ళి చేసుకుందాం' అన్నాడు దేవ్.

దానికి అంజూ 'నేను ఆ రోజు కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తుంటాను' అంది.

శిక్షణ పూర్తయ్యాక దేవ్ ఇండియా తిరిగొచ్చేసాడు. ఇక్కడ అతడు లేనప్పుడు అతని తండ్రి ఒక అమ్మాయిని ఎంపిక చేసాడు. దేవ్‌కి కూడా ఆ అమ్మాయి తెలుసు. అతని తండ్రికి దగ్గరి స్నేహితుని కూతురు. ఇంటికి రాకపోకలు కూడా జరిగేవి. అమ్మాయి పేరు అనిత. ఆమెదీ పంజాబీ కుటుంబమే. ఆమె తండ్రి కూడా టాటాలోనే వ్యాపారం చేసేవాడు. కానీ బిజినెస్, స్టాక్ మార్కెట్‌లో చాలా నష్టపోవటం వల్ల ఆయన ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. అనిత చాలా మంచి అమ్మాయి. ఆమె తండ్రి చనిపోయాక దేవ్ తల్లిదండ్రులు అనితతోనే తమ కొడుక్కి పెళ్ళి జరిపిస్తామని ఆమె తల్లికి మాటిచ్చారు. దేవ్ తిరిగొచ్చాక అతనికి పెళ్ళి విషయం చెప్పటంలో అతడు ఈ సంబంధాన్ని తిరస్కరించాడు.

దేవ్ తల్లి అతనితో 'బాబూ అనిత తల్లికి ఆమె బాధలో ఉన్నప్పుడు మనసు తేలిక పడుతుందని ఈ మాటిచ్చాం. ఇప్పుడు కూడా ఆమెకు చాలా అప్పు ఉంది. పైగా అనిత గురించి నీకు కూడా బాగా తెలుసు కదా. ఎంతో మంచి అమ్మాయి. గ్రాడ్యుయేషన్ కూడా చేసింది' అంది.

'కానీ మమ్మీ... నేను ఇంకొకర్ని ఇష్టపడుతున్నాను. నేను అనితను ఎన్నడూ ఈ దృష్టితో చూడలేదు'

ఇంతలో అతని తండ్రి కూడా అక్కడికి వచ్చేసాడు. అప్పుడు తల్లి 'కానీ మాకు అనితలో ఎలాంటి లోటు కనిపించటం లేదే... సరే నీ ఇష్టమేమిటో చెప్పు?' అంది.

'నేను ఆ జపాన్ అమ్మాయి అంజును ప్రేమిస్తున్నాను. ఆమె ఒకసారి మన ఇంటికి కూడా వచ్చింది. మీకు గుర్తుంది కదా?' ఎలాంటి దిగులు, బెంగ లేవు. కానీ అంజూ పదే పదే వాంతి చేసుకోవటం దేవ్ గమనించాడు.

అతడు అంజూతో 'నీ ఆరోగ్యం బాగుందా?' అడిగాడు. అప్పుడు అంజూ 'ఆరోగ్యం బాగానే ఉంది. కొంచెం ప్రయాణం అలసట, ఇంకొంచెం పార్టీలో హెవీ రిచ్ ఫుడ్ ప్రభావం వల్ల వాంతులొస్తున్నాయి' అంది.

పెళ్ళయిన తర్వాత అతడు 'కిందటిసారి నేను బుద్ధగయ వెళ్లలేకపోయాను. ఈసారి అక్కడికి వెళ్లాలని ఉంది. నా కోసం ఒక క్యాబ్ బుక్ చెయ్యి' అన్నాడు.

'సరే నేనొక పెద్ద కారు బుక్ చేస్తాను. అనిత, నేను కూడా నీతో వస్తాం'

మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే దేవ్, అనిత, అంజూ ముగ్గురూ గయ సందర్శనకు బయల్దేరారు. దారిలో వాంతులు కాకుండా అంజు ముందే మందు తీసుకుంది. మధ్యాహ్నానికి ముందే వారు అక్కడికి చేరుకున్నారు. రాత్రికి ముగ్గురూ ఒకే గదిలో ఉన్నారు. అంజూ పదేపదే వేరే గది కోసం చెప్పినా వినిపించుకోలేదు. అనితే కుదరదంటూ 'ఇలాంటి అవకాశం మళ్లీ దొరుకుతుందా' అంది.

అంజు గయ నుంచే జపాన్ వెళ్ళిపోయింది. దేవ్, అనితలు ఎయిర్‌పోర్ట్ దాకా వీడ్కోలు చెప్పేందుకు వెళ్ళారు. ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో దేవ్ బాయ్‌బాయ్ చెప్పగా బదులుగా అంజూ నవ్వుతూ 'సయోనారా, కాంటాక్ట్‌లో ఉండండి' అంది.

కాలం గడుస్తూ పోయింది. అనితకు కొడుకు పుట్టాడు. అంతకు కొన్ని నెలల ముందే అంజూకు కూతురు పుట్టింది. ఆమె కూతురి రంగు అచ్చం జపానీయుల్లాగే తెల్లగా ఉంది. కానీ ముఖం పూర్తిగా దేవ్‌కు డూప్లికేట్. ఇక్కడ అనిత కొడుకు కూడా చూడటానికి దేవ్‌లాగే ఉన్నాడు. దేవ్, అనిత, అంజూలు ఇంటర్నెట్ ద్వారా కనెక్ట్ అయ్యి ఉండేవారు. దేవ్ తన కొడుకు విషయం అంజూకు చెప్పాడు. కానీ అంజూ ఏమీ చెప్పలేదు. దేవ్ తన కొడుకు శివం ఫోటోలను అంజూకు పంపిస్తూ ఉండేవాడు. అంజూ కూడా శివం బర్త్‌డే, అనిత, దేవ్‌ల వివాహ వార్షికోత్సవాలకు గిఫ్టులు పంపిస్తుండేది.

దేవ్ ఆమెను పెళ్ళి ఎప్పుడు చేసుకుంటావని అడిగితే తనకు నచ్చిన అబ్బాయి దొరకటం లేదని చెప్పేది. లేదంటే ఏదో ఒక సాకుతో మాట మారుస్తుండేది.

ఒకసారి దేవ్ అంజూతో 'త్వరగా పెళ్ళి చేసుకో. నాకు కూడా గిఫ్టులు పంపించే అవకాశం ఇవ్వు. ఇంకా ఆదర్శవంతుడు కావాలని ఎంతకాలం ఎదురుచూస్తుంటావు?' అన్నాడు.

అప్పుడు అంజూ 'నేను అమ్మా, నాన్నల జీవితం నుంచి నేర్చుకున్నాను. పెళ్ళి పెటాకుల గోలలో చిక్కుకోవద్దు. అందుకే సింగిల్ మదర్ అవుతాను. ఒక పాపను కొన్ని సంవత్సరాలుగా దత్తత తీసుకుని పెంచుతున్నాను' అంది.

'కానీ అలా ఎందుకు చేసావు? పెళ్ళి చేసుకుని సొంతంగా పిల్లల్ని పొందొచ్చు కదా?'

'నేను ఇందుకు ఇంకే కారణాలు చెప్పలేను. అలా జరిగిపోయింది'

'సరే నీకు తోచినట్లు చెయ్యి. కానీ పాప పేరేంటి?'

'అమ్మాయి పేరు కికో. దానికి అర్థం కూడా చెబుతాను. కికో అంటే ఆశ. నా జీవితానికి ఉన్న ఏకైక ఆశ కికోనే'

'ఓకే, తన ఫోటో పంపించు'

'సరే, తర్వాత పంపిస్తాను'

కాలం గడుస్తూ పోయింది. దేవ్, అంజూల ఇద్దరి పిల్లలు దాదాపు 7 ఏళ్ల వయసుకొచ్చారు. ఒక రోజు అంజూ నుంచి ఈమెయిల్ వచ్చింది. తను 2-3 వారాల కోసం టాటాకు వస్తోంది. అక్కడ ప్లాంట్‌లో నిప్పన్ పంపించిన మెషిన్‌లో కొంత సాంకేతిక సమస్య వచ్చింది. దాన్ని సరిచేసేందుకు నిప్పన్ ఒక నిపుణుల బృందాన్ని పంపిస్తోంది. అందులో ఆమె ఇంటర్ ప్రిటర్‌గా ఉంటుంది.

అంజూ టాటాకు వచ్చేసింది. దేవ్, అనితలనూ కలిసింది. శివం కోసం బోలెడు గిఫ్టులు తెచ్చింది.

'కికోను ఎందుకు తీసుకురాలేదు?' అడిగాడు దేవ్.

'ఒకటేమో ఆమెకు వీసా తీసుకునేంత టైమ్ లేదు. ఇక రెండోది ఆమె స్కూల్. తనను హాస్టల్‌లో చేర్పించాను. ఇప్పుడు కొన్ని రోజులు నా స్నేహితురాలు చూసుకుంటుంది'

అంజూ బృందం పని రెండు వారాల్లో పూర్తయిపోయింది. మరుసటి రోజు జపాన్ వెళ్లాల్సి ఉంది. దేవ్ ఆమెను డిన్నర్‌కు పిలిచాడు.

మరుసటి ఉదయం ఆమె రైలులో కోల్‌కత వెళ్తోంది. దేవ్, అనితలు వీడ్కోలు చెప్పేందుకు స్టేషన్‌కు వచ్చారు. అంజూ రైలులో కూర్చున్నాక తన బ్యాగ్ నుంచి పెద్ద గిఫ్ట్ ప్యాక్ బయటికి తీసి దేవ్‌కి ఇచ్చింది.

'ఇదేంటి? ఇవాళ బర్త్‌డే, మ్యారేజ్‌డే కూడా ఏమీ లేవు కదా?' అన్నాడు దేవ్.

'దీన్ని ఇంటికెళ్ళాక చూడండి' అంది అంజూ. రైలు బయల్దేరుతుండగా అంజూ చేయి ఊపి చెప్పింది. 'సాయోనారా'

అనిత, దేవ్‌లు ఇంటికెళ్లాక ఆ ప్యాకెట్ తెరిచారు. అందులో ఒక పెద్ద ఫ్రేమ్ కట్టిన కికో ఫోటో ఉంది. ఆ ఫోటో కింద 'హిరోషిమా'కు చెందిన ఒక అంశ అని రాసుంది.

దేవ్, అనిత ఇద్దరూ ఒకసారి ఫోటోను, ఒకసారి ఒకరి ముఖాలు ఒకరు ప్రశ్నార్థకంగా చూసుకున్నారు. శివం, కికోలు అచ్చం కవల పిల్లల్లాగే ఉన్నారు. కేవలం ముఖం రంగు మాత్రమే తేడా. ●



హెయిర్ కలర్ & యాక్సెసరీస్

జుట్టు స్టయిలింగ్, కలరింగ్ చేయించుకునేటప్పుడు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోండి

ప్రస్తుతం వధువులు తమ హెయిర్ స్టైల్‌తో కొత్త కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. కొందరు వధువులు తమ జుట్టుకు కలర్ లేదా హైలైట్ చేయించుకోవడం ఇష్టపడతారు. మరికొందరు తమ శిరోజాలకు యాక్సెసరీస్ ద్వారా డిఫరెంట్ లుక్ ఇవ్వాలనుకుంటారు.

ఎలాంటి లుక్ వధువుకు పర్‌ఫెక్ట్ లుక్ ఇస్తుందో తెలుసుకోండి. జుట్టుకు కలర్ వేయించుకునే వధువులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు మీ కోసం :

హెయిర్ యాక్సెసరీస్

హెయిర్ యాక్సెసరీస్‌తో బ్రైడల్ హెయిర్ స్టయిల్ ఎంతో గ్లామరస్‌గా కనిపిస్తుంది. ఒకవేళ బ్రైడల్ హెయిర్ యాక్సెసరీస్ గురించి చెప్పుకుంటే బీడెడ్ చెయిన్, గ్లిటరింగ్ హెయిర్ బ్యాండ్స్, జ్యువెల్డ్ పిన్స్, పాపిట బిళ్ల మొదలైన అనేక ఆప్షన్‌లు ఉన్నాయి.

బీడెడ్ చైన్స్ : ఇవి పర్ల్స్, స్టోన్స్‌తో రెండింటితో ఉంటాయి. వీటిని హెయిర్‌బన్‌తో పెట్టుకుంటారు.

జూమర్ (లోలాకులు) : ఇది పర్ల్, స్టోన్ రెండింటిలో స్టైలిష్‌గా ఉంటాయి. బ్రైడ్ కావాలనుకుంటే గోల్డెన్ జ్యూయలరీతో కలర్‌ఫుల్ జూమర్ కూడా క్యారీ చేయవచ్చు.

పాపిట బిళ్ల : ఏ భారతీయ వధువుకైనా పర్‌ఫెక్ట్ లుక్ ఇవ్వడంతో పాపిటబిళ్ల ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

మార్కెట్లో కుందన్, క్రిస్టల్, పర్ల్ స్టోన్ పాపిటబిళ్లలు ఎన్నో వెరైటీల్లో లభిస్తున్నాయి. మీ అవుట్‌ఫిట్‌తో మ్యాచ్ చేసుకుని ఏ వధువైనా స్టైలిష్, గ్లామరస్ లుక్ పొందవచ్చు.

టియారా : ఇది ఏ వధువుకైనా ప్రిన్సెస్ లుక్‌నిస్తుంది. ఇది పూల నుంచి స్టోన్స్, పర్ల్ ఇలా దేంతోనైనా ఉంటుంది.

హెయిర్ కలర్ తర్వాత జాగ్రత్తలు

- హెయిర్ కలర్ వేయించుకోవడం సులువే. కానీ ఒకవేళ సరైన సంరక్షణ చేయకపోతే కలర్ త్వరగా తొలగిపోతుంది. అందుకే మంచి క్వాలిటీ కలర్ ప్రివెంట్ షాంపూను వాడాలి. ఇది కలర్ త్వరగా పోకుండా ఆపుతుంది. ఎప్పుడైనా కలర్డ్ జుట్టుపై కఠినమైన షాంపూను ఉపయోగించకూడదు. యాంటీ డాండ్రఫ్ షాంపూ ఎంచుకోకండి.
- కలర్ చేసిన జుట్టుకు ఎలాంటి కండీషనర్ పెట్టకండి. కలర్ చేసిన జుట్టుకు ప్రత్యేకమైన కండీషనర్‌నే పెట్టండి.
- కలర్ చేసిన జుట్టుకు నూనె అవసరం ఉంటుంది. నూనెను జుట్టుకు మాత్రమే కాకుండా మాడుకు కూడా పట్టించండి.
- హెయిర్ మాస్క్‌ను వాడండి. ఇది జుట్టును సాఫ్ట్‌గా చేస్తుంది.
- హెయిర్ స్పా తప్పనిసరి తీసుకోండి. ఇది జుట్టులో పొడిదనం సమస్యను దూరం చేస్తుంది.
- కలర్ చేసిన జుట్టును ఎండ తీవ్రత నుంచి కాపాడండి. ●





నెక్లెస్‌లతో మెరిసే సౌందర్యం

గోల్డ్ & డైమండ్‌ల అద్భుత కాంబినేషన్‌తో ఉన్న ఈ నెక్లెస్‌లు వెడ్డింగ్ పార్టీకి పర్‌ఫెక్ట్‌గా మ్యాచ్ అవుతాయి.





మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్ లుక్ కోసం

టాప్ 7 ఔట్ ఫిట్స్

వివాహాది శుభకార్యాల ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్‌గా కనిపించేందుకు మిస్టర్ హ్యాండ్సమ్ ఎలాంటి డ్రెస్సులు ధరించాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి



కుర్తా పైజామా : డీసెంట్ లుక్



జోధ్‌పురీ : సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్



వెస్ట్ కోట్ : ఫ్యూజన్ స్టైయిల్

వీక్ డేస్‌లో ఫార్మల్, వీకెండ్స్‌లో క్యాజువల్ డ్రెస్సులు మిస్టర్ హ్యాండ్సమ్‌కు స్టైయిల్ స్టేట్‌మెంట్. కానీ వివాహాది శుభకార్యాల సందర్భాల్లో ఫార్మల్ ఔట్ ఫిట్స్ లేదా క్యాజువల్స్ రెండూ పనికిరావు. ఇలాంటి ప్రత్యేక వేడుకలకు ట్రెడిషనల్ వేర్ మాత్రమే బాగుంటాయి. శుభకార్యాల్లో మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్‌గా కనిపించేందుకు మిస్టర్ హ్యాండ్సమ్ ఎలాంటి డ్రెస్సులు ధరించాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం రండి...

కుర్తా పైజామా: కుర్తా పైజామా ఫ్యాషన్ నుంచి పక్కకు జరగలేదు. అందుకే ఈసారి కూడా వివాహాల సందర్భంలో మీరు దీన్ని ధరించండి. పూర్తి సంప్రదాయ లుక్ కోసం సిల్క్ ఫ్యాబ్రిక్‌తో తయారైన కుర్తా పైజామా తీసుకోండి. డీసెంట్‌గా కనిపించాలంటే సింగిల్ షేడ్‌కు బదులు ఆరెంజ్, రెడ్, ఎల్లో, న్యావీ బ్లూ లాంటి బ్రైట్ షేడ్స్ ఎంచుకోండి. కావాలంటే పైజామాకు బదులు సల్వార్ కూడా ధరించొచ్చు.

జోధ్‌పురీ : సూపర్ స్టైయిలిష్‌గా కనిపించేందుకు జోధ్‌పురీ ప్యాంట్‌కు మించిన ఆప్షన్ మరోటి ఉండదు. దీన్ని ధరించి మీరు ఆకర్షణకు కేంద్ర బిందువు కావచ్చు. జోధ్‌పురీ ప్యాంట్‌తోపాటు లాంగ్ కుర్తా లేదా ఫుల్ సైజ్ కార్డిగన్ కాకుండా షార్ట్ లెన్త్ కుర్తా లేదా వెస్ట్ కోట్ ధరించండి. దీంతో జోధ్‌పురీ ప్యాంట్ హైలైట్ అవుతుంది. మీరు కావాలంటే మోనోక్రోమ్ షర్ట్ లేదా క్లోజ్డ్ నెక్ కుర్తా దీంతో ధరించొచ్చు. దీనిపై నెహ్రూ జాకెట్ కూడా వేసుకోవచ్చు.

వెస్ట్ కోట్: మీరు వివాహాల్లాంటి ప్రత్యేక



డెనిమ్ : స్మార్ట్‌లుక్



పఠానీ : స్పెషల్ స్టయిల్



ధోతీ : స్టయిల్‌తోపాటు కంఫర్ట్



చుడీదార్: రాయల్ లుక్

సందర్భాల్లో ఎక్కువగా డబ్బు ఖర్చు చేయొద్దను కుంటే కుర్తా పైజామా మొత్తం సెట్ తీసుకోడానికి బదులు కేవలం వెస్ట్‌కోట్ కొనుక్కోండి. దీన్ని పాత కుర్తాతోపాటు ధరించండి.ఫెస్టివ్ ఫీల్ కోసం సిల్క్ లేదా బ్రోకెడ్ వెస్ట్‌కోట్ వేసుకోండి. కుర్తా లైట్ షేడ్‌లో ఉంటే డార్క్ కలర్ వెస్ట్‌కోట్ తీసు కోండి. వెస్ట్‌కోట్ చాలా మోడ్రన్‌గా కనిపిస్తుంది.

స్మార్ట్ టిప్స్

ట్రెడిషనల్ వేర్‌తో మోజ్‌డీ లేదా చెప్పులు ధరించండి.

ఎక్స్‌ట్రా షైనీ లేదా హెవీ ఎంబ్రాయిడరీ ఔట్ ఫిట్స్‌కు దూరంగా ఉండండి.

స్మార్ట్ లుక్ కోసం వెస్ట్‌కోట్‌కు జువెల్డ్ బటన్ కఫ తీసుకోండి.

మీ లుక్‌ను కంప్లీట్ చేసుకునేందుకు బ్రాస్లెట్ తప్పక ధరించండి.

స్మార్ట్ స్టోల్ కూడా మీ లుక్‌కు నిండుదనాన్ని ఇస్తుంది.

కనుక దీన్ని అఫిషియల్ పార్టీల్లో కూడా ధరించొచ్చు.

డెనిమ్ : వివాహాల సమయంలో డెనిమ్ ధరించాలనుకుంటే రెగ్యులర్ జీన్స్‌లో ఖాదీ కుర్తా ధరించండి. సెమీ క్యాజువల్ లుక్ కోసం ఇంతకంటే మంచి ప్రత్యామ్నాయం ఏదీ లేదు. పర్‌ఫెక్ట్ పెయిర్ కోసం లైట్ బ్లూ జీన్స్‌తో డార్క్ షేడ్ నీలెన్త్ కుర్తా ధరించండి. క్లోజ్డ్ నెక్ ఫుల్ లెన్త్ కుర్తా కూడా మీరు జీన్స్‌తో వేసుకోవచ్చు. ఇది మీకు స్మార్ట్‌లుక్‌నిస్తుంది.

పఠానీ : పెళ్ళి వేడుకల సమయంలో కూల్ లుక్ కోసం మీరు పఠానీ కూడా ప్రయత్నించొచ్చు. మల్టీ షేడ్‌కంటే సింగిల్ షేడ్ పఠానీ అందంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే దీన్ని మొదటి ప్రాధాన్యతగా చూసుకోండి. పఠానీలో మందంగా ఉన్న ఫ్లో ఫ్యాబ్రిక్‌నే ఎంచుకోండి. అప్పుడే పఠానీలో మీ పర్సనాలిటీ హైలైట్ అవు తుంది. కంప్లీట్ లుక్ కోసం పఠానీలో హ్యాండ్స్‌ని ఫోల్డ్ చేయటం మరవకండి.

చుడీదార్: కుర్తా పైజామా, కుర్తా సల్వార్, డీసెంట్ లుక్ కోసం చాలా పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంటాయి. కానీ మీరు కుర్తా ధరించి స్టయిలిష్‌గా కనిపించా లనుకుంటే కుర్తాతోపాటు పైజామా లేదా సల్వార్ పొరపాటున కూడా ధరించొద్దు. ఇందుకు బదులు టైట్ ఫిటింగ్ చుడీదార్ ధరించండి. ఫిటింగ్ ఔట్‌ఫిట్స్ బాడీ కట్స్‌ను హైలైట్ చేస్తాయి. దీంతో మీ పర్సనాలిటీ మరింత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. కంప్లీట్ లుక్ కోసం స్టోల్ క్యారీ చేయండి.

ధోతీ : స్వచ్ఛమైన సంప్రదాయ శైలి కోసం ధోతీ అన్నింటికంటే ఉత్తమం. స్టయిల్‌తోపాటు కంఫర్ట్‌ను ధోతీ మాత్రమే ఇవ్వగలదు.

మార్కెట్‌లో రెడీమేడ్ ధోతీ ప్యాంట్స్ కూడా ఉన్నాయి. మీరు వీటిని కూడా ట్రై చెయ్యొచ్చు. కాకపోతే ధోతీ డ్రాప్ చేసి ధరించే అవకాశం ధోతీ ప్యాంట్స్‌లో ఉండదు. అందుకే ఏది కావాలో ఆలోచించి నిర్ణయించుకోండి. రాయల్ లుక్ కోసం సిల్క్ ఫ్యాబ్రిక్ ఎంచుకోవచ్చు. ధోతీతో నీలెన్త్ కుర్తా ధరించండి.

\- పూనమ్ ●

చలికాలంలో హాట్‌గా కనిపించండి







ఈ రోజుల్లో సుందరమైన బ్రైట్ కలర్ స్వెట్టర్ల ట్రెండ్ నడుస్తోంది. ఇవి చలికాలంలో అందంగా కనిపించటంతోపాటు స్మార్ట్ లుక్‌ను కూడా అందిస్తాయి. టోపీ, షోల్డర్స్, కాలర్ కవరయ్యేలా ఫర్‌తో కూడిన స్వెట్టర్లు కూడా





బాగా డిమాండ్‌లో ఉన్నాయి. ఎందుకంటే ఇవి మీకు కోమలమైన అనుభూతి కలిగిస్తాయి. అంతేగాక స్టయిలిష్‌గా ఉంటాయి. ఇందులో లెదర్ జాకెట్ల స్టయిల్ కూడా తక్కువేమీ కాదు. ఇవి వేడిగా ఉంచటంతోపాటు ఆకర్షణీయంగానూ కనిపిస్తాయి. లెదర్ జాకెట్‌తో పాటు మిక్స్ అండ్ మ్యాచ్ చేస్తూ ఫంకీ జ్యూయలరీ ధరించొచ్చు. ఎక్కువ చలిలో స్టోల్, మఫ్లర్ కూడా స్టయిల్‌తో ధరిస్తే మీరు మరింత హాట్‌గా కనిపిస్తారు. •



చరిత్ర, సంప్రదాయాల అద్భుత సంగమం వారణాసి

వారణాసితోపాటు సమీప ప్రాంతాల్లోని మనోహరమైన దృశ్యాలు పర్యాటకులను పదేపదే ఇక్కడికి వచ్చేందుకు ప్రేరేపిస్తుంటాయి

వారణాసి పర్యాటకంగా చాలా మంచి నగరం. దీనికి చుట్టుపక్కల పర్యాటకులు సందర్శించగలిగే అనేక ప్రాంతాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో తిరగటం చాలా బాగుంటుంది. ఇక్కడ దీపావళికి 15 రోజుల తర్వాత దైవ దీపావళి జరుపుతారు. ఇందులో భాగంగా ఘాట్లను అలంకరిస్తారు. ఈ పండుగ పర్యాటకులకు అత్యంత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో గంగానది పూర్తి స్థాయిలో దీపాలతో వెలిగిపోతుంది. పండుగ రోజు రాత్రి వేల సంఖ్యలో జనం ఇక్కడికి వస్తుంటారు. పడవలో కూర్చుని గంగానదిలో విహరించటం, దీపదానం చేయటం వంటి కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహం పొందు తారు. కేవలం గంగా ఘాట్‌లోనేగాక సమీపంలోని భవనాలను కూడా దీపాలతో అలంకరిస్తారు. బనారస్ సిల్క్ చీరలు, తివాచీలు కూడా ఈ నగరానికి ప్రపంచ మార్కెట్‌లో గుర్తింపు తీసుకొచ్చాయి. ఈ ఘాట్‌లలో ఉదయం కాసేపు గడపటంతో మనసు చిత్తశుద్ధి అవుతున్న అపూర్వమైన అనుభవం కలుగుతుంది.

సారనాథ్

వారణాసి నుంచి కేవలం 10 కిలోమీటర్ల దూరంలో సారనాథ్ ఉంటుంది. ఇది బౌద్ధ మతస్తులకు ఒక పెద్ద తీర్థక్షేత్రం. బుద్ధగయలో జ్ఞానోదయం పొందిన తర్వాత బుద్ధుడు మొదట ఉపదేశం ఈ సారనాథ్‌లోనే ఇచ్చారని చెబుతుంటారు. దీన్ని మహాధర్మ చక్ర పరివర్తన అనే పేరుతోనూ గుర్తింపు పొందింది. ఇక్కడ ధమేక స్థూపం నిర్మాణాన్ని బట్టి అప్పట్లో ఈ ప్రాంతానికి ఉన్న ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇక్కడి చౌఖండీ స్థూపం వద్ద బుద్ధుడు తన తొలి ఐదు గురు శిష్యులను కలిసారు. ఈ ప్రాంతం ధర్మ రాజికా స్థూపం, మూలగంధేకూటీ విహార్ వంటి పురాతత్వ ప్రాముఖ్యత గల నిర్మాణాలతో కూడా బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది. అశోక చక్రవర్తి క్రీస్తుపూర్వం 273-232 మధ్య ఇక్కడ బౌద్ధసంఘానికి ప్రతీకగా విశాలకాయ స్తంభం నిర్మించారు. దీనిపై నెలకొల్పిన సింహం నేడు మన జాతీయ చిహ్నామైంది.

వింధ్యాచల్

వింధ్య పర్వతాల శ్రేణిలో మిర్జాపూర్ దగ్గర గంగాతీరాన ఇదొక తీర్థక్షేత్రం. వింధ్యవాసిని శక్తి పీఠం లక్షలాది మందిని ప్రతిఏటా ఆకర్షిస్తుంటుంది. దీనికి సమీపంలో అష్టభుజా, ఖోహమందిర్ వంటి అనేక ప్రముఖ తీర్థస్థలాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఏడాది పొడవునా భక్తుల రద్దీ కనిపిస్తుంది. ఏప్రిల్, అక్టోబర్ నవరాత్రిలో ఇక్కడి వేడుకలు చూసి తీరాల్సిందే.

సోన్‌భాద్ర్

ఇదొక ప్రాచీన స్థలం. ఇక్కడ శివద్వార్, రేణుకేశ్వర్ మందిరం సమీపంలో మహాభారత కాలం నాటి ప్రతీకలు, విగ్రహాలు చూడొచ్చు. విజయ్‌గఢ్ మహల్ ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన శక్తిశాలి రాజుల గాథలను తెలియ చేస్తుంది. ఇక్కడ పురాతత్వ ధార్మిక, ప్రాకృతిక దర్శనీయ ప్రాంతాలు కనిపిస్తాయి. గుహల గోడలపై చెక్కిన చిత్రాలు పెద్ద ఆకర్షణగా ఉంటాయి. ప్రకృతిని ప్రేమించే వారికి లఖనీయా, ముఖ ప్రపాత ఆకర్షణీయ ప్రాంతాలు. ఇక్కడికి కొంతదూరంలోనే కైమూర్ వైల్డ్ లైఫ్ శాంక్చురీ ఉంది. ఇక్కడ అడవి జంతువులు, అనేక జాతుల పక్షులు కనిపిస్తాయి.

చునార్

వారణాసికి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఈ ప్రాంతం ధార్మిక, చారిత్రక, ప్రాకృతిక దృశ్యాల అద్భుత సంగమం. గంగా తీరాన వింధ్య పర్వతాల్లో ఉన్న అడవిలో పగటిపూట ట్రెక్కింగ్ చేసి మరిచిపోలేని జ్ఞాపకాలను పొందవచ్చు. చునార్ ఫోర్ట్ కూడా పర్యాటకుల ఆకర్షణీయ కేంద్రం. ఇక్కడ దాదాపు 1000 ఏళ్లనాటి విశాలమైన రాతి నిర్మిత మందిరం ఉంది. జిర్నా కెనాల్‌పై నెలకొల్పిన ప్రసిద్ధ దుర్గాఖోహ మందిరం ప్రాకృతిక రాక్‌షెల్టర్‌కు అద్భుత నమూనాగా నిలుస్తోంది. దీని గోడలపై అరుదైన, ఆకృతులు, చిత్రాలు చెక్కి ఉన్నాయి •






సినిమా క్విజ్-75
డిసెంబర్ - 2017

'లకలకలక...' అంటూ డిఫరెంట్ మ్యానరిజంతో అలరించిన 'బాషా' రజనీకాంత్ స్టైల్ అందరికీ నచ్చుతుంది. విభిన్నమైన పాత్రలతో అన్ని భాషల ప్రేక్షకులను అలరించిన 'సూపర్ స్టార్' రజనీకాంత్ పాటలతో ఈ నెల పాటలపల్లకి :

1. జీవితమంటే పోరాటం...
   ఎ. 'బాబా' బి. 'రోబో', సి. 'కబాలి', డి. 'నరసింహ'
2. దేవుడే ఇచ్చాడు వీధి ఒకటి...
   ఎ. 'ఇద్దరూ అసాధ్యులే' బి. 'జీవన పోరాటం' సి. 'అంతులేని కథ' డి. 'శివాజీ'
3. నేను ఆటోవాన్ని... ఆటోవాన్ని...
   ఎ. 'బాషా' బి. 'ముత్తు' సి. 'చంద్రముఖి', డి. 'రోబో'
4. నిప్పు రా...
   ఎ. 'నరసింహ' బి. 'బాబా' సి. 'కబాలి', డి. 'జీవన పోరాటం'
5. చిలుకా పద పద... మైనా పద పద...
   ఎ. 'ఇద్దరూ అసాధ్యులే' బి. 'చంద్రముఖి' సి. 'అరుణాచలం' డి. 'లింగ'
6. ఇనుములో ఓ హృదయం మొలిచెలే...
   ఎ. 'లింగ' బి. 'ముత్తు' సి. 'కబాలి' డి. 'రోబో'
7. అందాల పాపకు...
   ఎ. 'ఇద్దరూ అసాధ్యులే' బి. 'జీవన పోరాటం', సి. 'బాషా' డి. 'నరసింహ'
8. మరచిపో నేస్తమా
   ఎ. 'బాషా' బి. 'కాళి' సి. 'శివాజీ' డి. 'జీవన పోరాటం'
9. స్టైల్ స్టైల్ రా...
   ఎ. 'చంద్రముఖి' బి. 'శివాజీ' సి. 'బాషా', డి. 'ముత్తు'
10. సింగన్నా బయలుదేరెనే...
   ఎ. 'అరుణాచలం' బి. 'నరసింహ' సి. 'శివాజీ' డి. 'జీవనపోరాటం'

పేరు : .... చిరునామా : ....

.... పిన్ కోడ్ : ....

.... ఫోన్ నెం : ....

.... తేదీ : .... సంతకం : ....

పైన ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సరిపోయే జవాబులను పక్కనే ఉన్న బాక్స్‌లో రాయాలి. 'ఎ' 'బి' 'సి' 'డి' లలో ఏది కరెక్ట్ అనిపిస్తే దాన్ని ఆ గడిలో రాయాలి. ఈ పోటీలో పాల్గొనే పాఠకులు తమ జవాబులు ఇందులోనే రాసి మాకు పంపించాలి. పోటీలో పాల్గొన్న వారిలో సరిగ్గా సమాధానం రాసిన వారిని లాటరీ పద్ధతిలో ఎంపిక చేసి 10 మందిని విజేతలుగా ప్రకటిస్తాం. వీరికి 'గృహశోభ' ఒక ఏడాది పాటు ఉచితంగా పోస్టులో పంపిస్తాం. ఈ విషయంలో ఎలాంటి ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు అవకాశం లేదు. సంపాదకులదే తుది నిర్ణయం. 'పాటల పల్లకి'కి ఎంట్రీలు పంపేవారు ఇచ్చితంగా పిన్‌కోడ్ రాసి పంపాలి. పిన్‌కోడ్ రాయని పక్షంలో ఒకవేళ విజేతగా ఎంపికైతే ఉచిత కాపీ అందడంలో జాప్యం జరగవచ్చు. ఒకోసారి కాపీ అందకపోవచ్చు. మీ ఎంట్రీలు మాకు చేరడానికి చివరి తేదీ : డిసెంబర్ 25, 2017.

పాటల పల్లకి సినిమా క్విజ్ - 73 : అక్టోబర్ 2017 విజేతలు :

1. వి.పద్మ, ప్రకాశం జిల్లా 2. ఇంద్రకంటి ప్రియాంక, ద్రాక్షారామం 3. ఎ.ప్రదీప్ కుమార్, నాగార్జున కాలని, మంచిర్యాల 4. అకడమిక్ మంజుల, తిరుపతి 5. ఘంటసాల కీర్తన, హైదరాబాద్ 6. వందనా పూజార్, బెంగళూరు 7. సుధా స్రవంతి, హైదరాబాద్ 8.ఎం.పద్మావతి రెడ్డి, కుతుకులూరు 9. ఎం.శ్రీవాణి గిరిజాదేవి, రాజమండ్రి, 10. పి.ఉషారాణి, ఏలూరు.

మా చిరునామా :

పాటల పల్లకి సినిమా క్విజ్ – 75 'గృహశోభ' మాస పత్రిక, 122 చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003

నా మనసుకు నచ్చిన సినిమా 'ప్రేమమ్'

- అనుపమా పరమేశ్వరన్

గ్లామర్ షోకి తావివ్వకుండా సింపుల్‌గా, హోమ్లీగా కనిపించే హీరోయిన్లలో అనుపమా పరమేశ్వరన్ పేరు ముందుంటుంది. తెలుగులో చేసింది మూడు సినిమాలే అయినా ప్రేక్షకుల గుండెల్లో చెరగని ముద్ర వేసింది. స్వతహాగా మళయాళీ అయినా తెలుగు పరిశ్రమ నాకు పుట్టిల్లులా అనిపిస్తుంది అంటున్న అనుపమా పరమేశ్వరన్ చెప్పిన కబుర్లు...

'ఉన్నది ఒకటే జిందగీ' సక్సెస్‌ను ముందే ఊహించారా?

"కథ నచ్చితేనే సినిమా చేస్తానన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే! ఈ కథ విన్నప్పుడే డిఫరెంట్ స్టోరీ అనిపించింది. స్నేహం మీద గతంలో చాలా సినిమాలు వచ్చినా, ఇటీవలి కాలంలో ఇలాంటి సినిమా రాలేదు. దాంతో కథ కొత్తగా అనిపించింది. దానికి తోడు డైరెక్టర్‌గారు కూడా బాగా తీసారు. మంచి కథ, మంచి నటులు, మంచి దర్శకులు అన్నీ కలిసి సినిమాని సక్సెస్ చేసాయి. తెలుగులో చేసిన మూడు సినిమాలూ మంచి విజయాన్ని సాధించడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

సినిమాల్లో మీకు ఇన్‌స్పిరేషన్ ఎవరు?

"నిజం చెప్పాలంటే నేను ఎవరి ఇన్‌స్పిరేషన్‌తోనూ ఇక్కడికి రాలేదు. నాకు కానీ, మా కుటుంబానికి కానీ ఈ రంగంలో తెలిసిన వారెవ్వరు లేరు. చిన్నతనం నుంచీ నాకు నటనంటే ఇష్టం. సినిమా చూస్తున్నప్పుడూ, చూసిన తర్వాత తెరమీద హీరోయిన్ల నటన, డ్యాన్సులు నాకు చాలా అబ్బురంగా అనిపించేవి. వాళ్లు అంత బాగా ఎలా చేయగలుగుతున్నారు? అని తెగ ఆశ్చర్యపోయేదాన్ని'

'అంతేతప్ప భవిష్యత్తులో నేను కూడా అలాగే నటిస్తాను అని అప్పుడు అసలు ఊహించలేదు. మాది మధ్య తరగతి కుటుంబం. హీరోయిన్ అవ్వాలన్న కోరిక కలలో కూడా వచ్చేది కాదు. ఓ రోజు మా స్నేహితురాలికి నివీన్ పాలి గారి నుంచి కాస్టింగ్ కాల్ వచ్చింది. నా స్నేహితురాలు అప్పుడు నా ఫోటోలు పంపింది. నా ఫోటోలు నచ్చి నన్ను పిలిచారు. అలా నా సినీరంగ ప్రవేశం జరిగింది.

సినిమాల్లో నటిస్తానంటే మీ ఫ్యామిలీ ఏం అనలేదా?

"నా స్నేహితురాలు నా ఫోటోలు పంపిన విషయం నాకు కానీ, మా ఫ్యామిలీకి కానీ అసలు తెలియదు. ఓ రోజు మా ఫ్యామిలీతో కూర్చుని భోజనం చేస్తుంటే 'ప్రేమమ్' యూనిట్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. 'మీ ఫోటోలు బాగున్నాయి. ఆడిషన్‌కి రండి' అని'

'ఆ కాల్‌తో నేనే కాదు, మా ఫ్యామిలీ కూడా షాక్‌కు గురైంది. మా ఫాదర్‌కి చాలా కోపం వచ్చింది. గతంలో మా ఫ్యామిలీ వాళ్లెవ్వరూ సినిమాల్లో నటించలేదు. అసలు ఆ ఆలోచనే ఎవరికీ రాలేదు. ఫోటోలు పంపిన విషయం మాకెందుకు చెప్పలేదంటూ మా ఫాదర్ కోప్పడ్డారు'

'ఓ రెండు రోజులు నాతో మాట్లాడలేదు. ఫోటోలు నేను పంపలేదు. నా స్నేహితురాలు పంపింది అన్నా ఎవరూ నమ్మలేదు. మా ఫ్రెండ్ మాత్రం మంచి అవకాశం వచ్చింది. వదులుకోవద్దు అంటూ నన్ను ఒప్పించి ఆడిషన్‌కి పంపించింది. అనుకోకుండా నేను సెలెక్ట్ కావడం, ఆ సినిమా చేయడం, దానిలో నా పాత్రకు, నాకూ మంచి పేరు రావడం చకచకా జరిగిపోయాయి. అప్పుడు కోప్పడిన మా ఫాదర్ ఇప్పుడు నాకు ఫుల్ సపోర్ట్ ఇస్తారు. కాకపోతే బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేయవద్దు. ఒక సినిమా పూర్తి అయిన తర్వాతే మరొక సినిమా ఒప్పుకోవాలి. కుటుంబానికి కూడా టైం కేటాయించాలి అని మా ఫాదర్ చెప్పారు. ఆయన మాట అంటే నాకు వేదంతో సమానం. అందుకే ఇప్పటివరకు వెంట వెంటనే సినిమాలు ఒప్పుకోవడం లేదు. ఒకటి పూర్తయిన తర్వాతే మరొకటి చేస్తున్నాను"

రెండు సంవత్సరాలలోనే ఇంత పేరు తెచ్చుకోవడం వెనుక సీక్రెట్?

"ఇందులో రహస్యం ఏముంది? నాకు అలాంటి పాత్రలు దర్శకులు ఇచ్చారు. నా సినిమాలు సక్సెస్ అవుతున్నాయంటే నన్నూ, నా పాత్రలనూ తీర్చిదిద్దుతున్న దర్శకులకే ఆ క్రెడిట్ దక్కుతుంది. మా పేరెంట్స్ ఆశీర్వాదం, భగవంతుని కృప తోడయ్యాయి"

ఈ రెండు సంవత్సరాలలో మీ మనసుకు బాగా నచ్చిన సినిమా?

"ఖచ్చితంగా 'ప్రేమమ్' సినిమానే! ఆ సినిమా నా ప్రపంచాన్నే మార్చేసింది. ఈ రోజు అనుపమ అంటే అందరికీ తెలిసేటట్టు చేసింది ఆ సినిమానే! ఆ సినిమా నాకు వెరీ వెరీ స్పెషల్. జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది. నాకు మంచి మంచి సినిమాలు రావడానికి కారణం ఆ సినిమానే"

ఎక్కువగా కష్టపడి చేసిన సినిమా?

ప్రతి సినిమానీ కష్టపడే చేస్తాను. అనుకోకుండా వచ్చినా, నటనని సీరియస్‌గానే తీసుకున్నాను. ఇంతకుముందు చేసిన సినిమాల కన్నా కూడా 'ఉన్నది ఒకటే జిందగీ' సినిమాకి హెూంవర్క్ ఎక్కువ చేసాను. మహా పాత్ర కోసం కొద్దిగా ఎక్కువగానే కష్టపడ్డాను. ఆ సినిమానూ, ఆ పాత్రనూ అందరూ మెచ్చుకుంటుంటే నేను పడిన కష్టం మరిచిపోతున్నాను"

మీకు బాగా పేరు తీసుకొచ్చిన పాత్ర?

"అఆ' లో నాగవల్లి పాత్ర. త్రివిక్రమ్ సార్ నా పాత్రను బాగా మలిచారు. ఇప్పటికీ నన్ను చాలా మంది నాగవల్లిగానే గుర్తు పెట్టుకున్నారంటే నా పాత్ర ప్రభావం వారి మీద ఎలా ఉందో ఊహించుకోవచ్చు. అంతటి గుర్తింపు 'ఉన్నది ఒకటే జిందగీ'లో మహా పాత్ర ద్వారా వస్తోంది. 'శతమానం భవతి'లో పాత్రకి కూడా మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. కానీ ప్రేక్షకులు గుర్తు పెట్టుకునేటంతగా రాలేదు"

'ఉన్నది ఒకటే జిందగీ'లో మీతో కలిసి పని చేసిన వారి గురించి?

"రామ్ ఎనర్జీ నాకు బాగా నచ్చింది. తను కూడా నాలాగే కార్వాన్‌లో ఎక్కువగా కూర్చోడు. ఎప్పుడూ సెట్‌లోనే కూర్చుని అందరినీ గమనిస్తుంటాడు. ఎంత పని చేసినా అలసట అనేది ముఖంలో కనిపించనీయకపోవడం రామ్ స్పెషాలిటీ. మరో నటుడు విష్ణు గురించి చెప్పాలంటే తను ఓ మంచి స్నేహితుడు. మంచి నటుడు. కో స్టార్స్‌తో సరదాగా ఉంటాడు'

'లావణ్య గురించి అంటే తనతో నాకు సన్నివేశాలు లేవు. దాంతో సెట్‌లో తనని కలిసే అవకాశం నాకు లేకుండాపోయింది. సినిమాలో తన క్యారెక్టర్ చాలా బాగుంటుంది. సినిమాలో నా పాత్ర కంటే కూడా తన పాత్ర అంటేనే నాకు చాలా ఇష్టం. షూటింగ్‌లో ఇద్దరు కలుసుకోలేక పోయినా ప్రమోషన్ వర్క్‌లో ఇద్దరం పాల్గొన్నాం. తను చాలా జోవియల్‌గా ఉంటుంది. దాంతో తను నాకన్నా సీనియర్ అన్న అభిప్రాయం ఎక్కడా, ఎప్పుడూ కలగలేదు. ఇద్దరం మంచి స్నేహితులమైపోయాం"



మనసుకు దగ్గరైన హీరోయిన్లు?

"అందరం మంచి స్నేహితుల్లాగా ఉంటాం. ఒకరినొకరు కలుసుకోవడం ఎప్పుడో తప్ప జరగదు. ఎవరు బాగా చేసినా మరొకరం వెంటనే కాల్ చేసి అభినందిస్తుంటాం. నేనైతే అందరి హీరోయిన్లకు బెస్ట్ విషెస్ కూడా చెబుతుంటాను. ఇక్కడ ఎవరికి వారు ఎప్పుడూ షూటింగ్‌లతో ఎప్పుడూ బిజీ బిజీగా ఉంటారు. దాంతో కలుసుకోవడం, మాట్లాడుకోవడాలు అనేవి ఉండవు"

డిగ్రీ పూర్తి అయిందా?

"షూటింగ్‌ల కారణంగా రెగ్యులర్ కాలేజీకి వెళ్ళి చదవడం కుదరలేదు. ఓపెన్ యూనివర్శిటీలో ఈమధ్యనే డిగ్రీ పూర్తి చేసాను. డిగ్రీ పూర్తి చేయాలన్నది మా పేరెంట్స్ కోరిక. వారి కోరిక ప్రకారం డిగ్రీ హెూల్డర్నయ్యాను"

ఇద్దరు హీరోయిన్లు ఉన్న సినిమాలే చేస్తున్నట్టున్నారు?

"సింగిల్ హీరోయిన్‌గా కూడా చేయగలను అని 'శతమానం భవతి' సినిమాతో నిరూపించు కున్నాను కదా! ఎంతమంది హీరోయిన్లు ఉన్నా నేను పట్టించుకోను'

'సినిమాలో నా పాత్ర ఎలా ఉంది? అన్నది మాత్రమే చూస్తాను. ప్రస్తుతం తెలుగులో చేయబోతున్న సినిమాల్లో కొన్ని సింగిల్ హీరోయిన్‌గా చేస్తున్నాను"

ఎక్కువగా హైదరాబాదులోనే ఉంటున్నారు కదా? ఇక్కడ సెటిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందా?

మిగతా భాషలతో పోల్చుకుంటే తెలుగులోనే ఎక్కువ సినిమాలు చేస్తున్నాను. ఆ సినిమాల షూటింగ్ కూడా ఎక్కువగా హైదరాబాదులోనే ఉండడంతో నెలలో సగం రోజులు ఇక్కడే ఉండాల్సి వస్తోంది. భవిష్యత్తులో ఇక్కడ ఇల్లు కొనే ఉద్దేశం ఉంది" అని చెప్పింది అనుపమ.

- ప్రతినిధి ●

వెయ్యిమంది పిల్లలకు అన్నం పెట్టనున్న ఐశ్

మాజీ విశ్వ సుందరి ఐశ్వర్యారాయ్ బచ్చన్ తన 44వ జన్మ దినోత్సవాన ఒక మంచి సేవా కార్యం చేయబోతున్నారు. ఆమె మధ్యాహ్నం భోజనం ద్వారా 1000 మంది పిల్లలకు ఏడాది పాటు ఆహారం ఖర్చును అందిస్తానని ప్రకటించారు. ఐశ్వర్య ప్రస్తుతం 'ఫన్నీ ఖాన్' చిత్రంలో నటిస్తున్నారు.

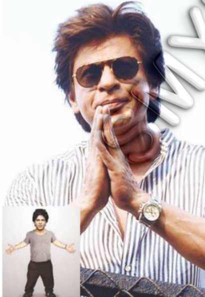


ఎక్స్‌పోజింగ్‌కు ఇబ్బందేమీ లేదు

'రాగిణి ఎమ్ఎమ్ఎస్ రిటర్న్స్'లో తన హాట్ అవతారంతో తెరపై వేడి పుట్టించనున్న కరిష్మా శర్మకు టాప్‌లెస్‌గా నటించటంలో అభ్యంతరం లేదట. ఒక సంభాషణలో ఆమె మాట్లాడుతూ 'నా దేహం చాలా అందమైనది. ఇలాంటి మెరిసే చర్మాన్ని చూపించటంలో నాకు ఇబ్బంది ఏముంటుంది? ఏదైనా చిత్రానికి కథ ప్రకారం దుస్తులు తీసేయాల్సి వస్తే నేను నవ్వుతూ సంతోషంగా విప్పేస్తాను. ఇక ఇలాంటి సీన్స్‌పై మా ఫ్యామిలీ స్పందన విషయానికొస్తే నేను ఏదైనా మంచికే చేస్తానని మా కుటుంబానికి నాపై బాగా విశ్వాసం' అంటోంది.

షారూఖ్‌ఖాన్ మరుగుజ్జు రూపం

షారూఖ్ ఖాన్ ఇటీవలి చిత్రాలు పెద్దగా ఆడలేదు. కానీ తర్వాత రాబోయే ఆనంద్ ఎల్‌రాయ్ దర్శకత్వంలోని 'అన్ టైటిల్డ్' చిత్రంపై ఆయన చాలా ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఇందులో ఆయన మరుగుజ్జు పాత్ర పోషిస్తున్నారు. కానీ ఈ రూపం సాధారణ మరుగుజ్జులా కాకుండా చాక్లెటీ లుక్‌లో ఉంటుంది. ఇందులో కత్రినా, అనుష్క ఇద్దరితో షారూఖ్ రొమాన్స్ చేస్తారు. షారూఖ్‌ను వీఎఫ్ఎక్స్ ద్వారా మరుగుజ్జుగా చూపుతారు. ఇంతకు ముందు 'అప్పురాజా' హిందీ చిత్రంలో కమల్‌హాసన్ మరుగుజ్జు పాత్ర పోషించారు. మొత్తం చిత్రం షూటింగ్‌లో ఆయన తన సగం శరీరాన్ని నేలలో గుంత తీసి పెట్టారు. మోకాళ్లకు షూస్ కట్టేసారు. ఇది ఎంతో ఛాలెంజింగ్‌గా ఉండేది. ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో వీఎఫ్ఎక్స్ వంటి టెక్నాలజీ బాలీవుడ్‌లోకి రాలేదు.





జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవాలనుకుంది

ఒత్తిడి సమస్య సాధారణ ప్రజల కంటే మాయానగరి సినీ తారలను ఎక్కువ పీడిస్తుంది. అందంగా కనపడాలన్న కోరిక, స్టార్‌డమ్ కోసం గుడ్డి పరుగుతో అనేకమంది తారలు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్తుంటారు. దీపిక తర్వాత ఇలియానా డిక్రూజ్ ఒక సందర్భంగా తాను డిప్రెషన్‌తో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకున్నట్లు వెల్లడించారు. తన పోరాటం, డిప్రెషన్ గురించి మాట్లాడుతూ 'నేను చాలా సంకోచం గల వ్యక్తిని. బాడీ టైప్ కారణంగా నన్ను సినిమాల్లోకి తీసుకోలేదు. నేను ఎప్పుడూ దిగాలుగా ఉండేదాన్ని. కానీ డిప్రెషన్‌లో ఉన్నట్లు నాకు తెలిసేది కాదు. నన్ను అవకాశాలతో ఆదరిస్తే బాగుండని అనుకునేదాన్ని. ఒక సందర్భంలోనైతే ఆత్మహత్య చేసుకుని అన్నింటికీ ముగింపు పలకాలనుకున్నాను' అన్నారు.

ఇమేజ్ చిత్రాలు ఫ్లాప్ చేయిస్తాయి

సోనాక్షి 'దబంగ్' చిత్రంలో సల్లూభాయ్ సరసన హీరోయిన్‌గా బీ టౌన్‌లో అడుగుపెట్టింది. అప్పటి నుంచి నేటి వరకు ఆమె చిత్రాల జాబితా పెద్దదే. కానీ సక్సెస్ రేటు చాలా తక్కువ. 100 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరిన 5 చిత్రాల క్రెడిట్ మొత్తం హీరోలకే ఇస్తారు.

తన ఇటీవలి 'ఇత్తేఫాక్' చిత్రం గురించి ఆమె మాట్లాడుతూ 'నేటికీ నన్ను జనం ఫ్యామిలీ అమ్మాయిగా చూస్తున్నారు. 'దబంగ్' తర్వాత నేను ఈ పాత్రల్లో ఒదిగిపోయాను. అందుకే నా ఇతర పాత్రల్ని ప్రేక్షకులు స్వీకరించలేకపోయారు' అన్నారు.

'దబంగ్-3' చిత్రానికి కూడా సోనాక్షి పేరు ఫైనల్ అయిందని తాజా సమాచార ●





నయా లుక్

మిస్ సమంత మిసెస్ సమంత అక్కినేని అయిన తర్వాత సినిమాల ఎంపికలో ఆచితూచి వ్యవహరిస్తానని చెప్పింది. కమర్షియల్ సినిమాలే చేస్తే తనకు, ప్రేక్షకులకు బోర్ కొడుతుందని, ప్రభావవంతమైన పాత్రలు చేయాలనుందని చెప్పింది. 'రాజుగారి గది-2'లో చిన్న పాత్ర చేసినా ఆ పాత్ర ప్రభావం చూపింది. ఇక మీదట అలాంటి ప్రభావవంతమైన పాత్రలే. ఎంచుకోవాలని భావిస్తోందట ఈ అక్కినేని వారి కోడలు.



'ఆక్సిజన్' కావాలి!

ఎంతో బుద్ధిమంతురాలిగా చక్కగా కనిపించే నటి అను ఇమాన్యుయేల్ 'ఆక్సిజన్' సినిమా తన కెరీర్‌కు ఊపిరిపోస్తుందని చెబుతోంది.

తెలుగు రాకపోయినా దర్శక, నిర్మాతలు చెప్పినట్టుగా చేసానని అంది. గోపీచంద్ ఎంతో సపోర్టివ్‌గా, భయం లేకుండా నటించేందుకు సహకరించారని చెప్పింది. 'ఆక్సిజన్' సినిమా అటు గోపీచంద్‌కు, ఇటు అనుకు కూడా ముఖ్యమైన సినిమానే. 'ఆల్ ది బెస్ట్'!



సువర్ణ సుందరి

సీనియర్ నటి జయప్రద, పూర్ణ, సాక్షి చౌధరిలు నటించిన 'సువర్ణ సుందరి' సినిమా టీజర్‌ను రిలీజ్ చేసారు. హిస్టారికల్ అడ్వెంచర్‌గా తీస్తోన్న ఈ సినిమా భారీ బడ్జెట్‌తో రూపొందుతోంది. మరి ఈ సినిమా సాక్షి కెరీర్‌కు ఏ మేరకు మేలు చేస్తుందో చూడాలి



మహేష్ 25వ సినిమా

'సూపర్ స్టార్' మహేష్‌బాబు 25వ సినిమాకు సంబంధించిన స్క్రిప్ట్ పనులు పూర్తి చేసారు దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి. ఈ సినిమా కోసం న్యూయార్క్‌లో వంశీ, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ దేవీశ్రీ ప్రసాద్, నిర్మాత దిల్ రాజులతో మ్యూజిక్ సిట్టింగ్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మహేష్ కొరటాల శివ డైరెక్షన్‌లో 'భరత్ అనే నేను' సినిమా షూటింగ్ పూర్తి చేసారు.

డోంట్ కేర్!

'లవ్‌లో ఫెయిలైనా, మరే ఇబ్బందులు వచ్చినా నయనతార బెదరదు' ఆ విషయాన్నే ఆమె చెప్పింది. 'నేనెప్పుడూ సమస్యలను చూసి పారిపోను. అయినా సమస్యలు అందరికీ ఉంటాయి' అని చెప్పింది నయన్. సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటూ, సమయస్ఫూర్తితో అధిగమిస్తానని చెప్పిందీ బ్యూటీ.



నేనిప్పుడే ప్రారంభించాను

'సీనియర్ నటి' అనే ట్యాగ్ ఎవరికైనా ఆనందాన్నిస్తుంది. కానీ అలా అనడం తమన్నాకు ఫన్నీగా అనిపిస్తుందట. పదిహేనేళ్లకే కెరీర్ మొదలుపెట్టిన తమన్నా పదేళ్లుగా సినీ రంగంలో ఉంది. దాంతో తనను అందరూ సీనియర్ అంటున్నారని చెప్పి నవ్వింది 'మిల్కీబ్యూటీ'. ప్రస్తుతం తాను కెరీర్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నానని, పాత్రల ఎంపిక గురించి ఆలోచిస్తున్నానని, చెప్పింది తమన్నా. హీరోయిన్‌గా నా ప్రయాణం ఇప్పుడే మొదలైందని లవ్లీగా చెప్పింది అందాలతార.



నటిని అవుతానని అనుకోలేదు!

'కృష్ణగాడి వీర ప్రేమగాథ' సినిమాతో టాలీవుడ్‌లో ఎంట్రీ ఇచ్చిన మెహ్రీన్ ఆ తర్వాత మరో రెండు తెలుగు సినిమాలు చేసింది. అవీ హిట్టయ్యాయి.

మరోవైపు సందీప్ కిషన్‌తో ఓ సినిమాతో తమిళ సినీ పరిశ్రమలోకి అడుగు పెడుతోంది. 'తాను నటించాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదని, అనుకోకుండా జరిగిందని, నటన నా ప్లాన్‌లో లేదని' చెప్పింది ముద్దుగుమ్మ.

- ప్రతినిధి ●

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 AP/DL(C)-14/1085/2015-17 WPP U(C) 256/2015-17 P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 27 to 03 Published on 28/11/2017. Pgs. 92